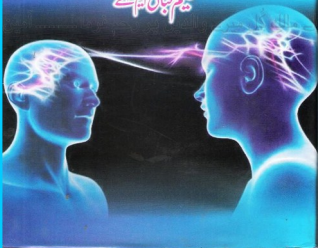


ٹیلی پیتھی کا انسائیکلو پیڈیا

علیم اقبال ام لے



ٹیلی پیتھی کا انسائیکلو پیڈیا

مرتب

مرچو

ایم۔ اے، اقبال

اے مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

مشتاق بک کارز

الکرم ہار کیٹ اردو بازار لاہور

فہرست عنوانات

- ☆ باب 1..... STOP PRESS 11
- ☆ باب 2..... ٹیلی ویژن اور ملواری علوم کا مقدمہ 15
- ☆ باب 3..... مشاہیر کے بارے تاثرات (قدرت اللہ شہاب) 36
- ☆ علامہ کوثر نیازی 39
- ☆ باب 4..... بالبعد انفضیات اور ٹیلی ویژن وغیرہ 43
- ☆ قسمت کا حال بتانے والے 44
- ☆ وجدان کیا ہے؟ 47
- ☆ وجدان کیسے کام کرتا ہے 52
- ☆ حواس ماورائے ادراک کیا ہے؟ 56
- ☆ ای ایس بی کیسے کام کرتی ہے 65
- ☆ باب 5..... ٹیلی ویژن اور روحانی علوم 67
- ☆ روشن ضمیری 67
- ☆ کشف 69
- ☆ الہام (عزائے نبی) 70
- ☆ جنات کا علم الغیب 72
- ☆ فیہ کا علم ہے کیا؟ 73
- ☆ باب 6..... ٹیلی ویژن کا مفہوم 74
- ☆ توجہ اور اس کی قوت 77

ہماری کتابیں، معیاری کتابیں
خوبصورت اور ذکر قیمت کتابیں

جملہ حقوق بحق ناشر محفوظ ہیں

اشرفیاتی ادارہ

انعام سلمان حیر

- نام کتاب - ٹیلی ویژن کا انسائیکلو پیڈیا
- مصنف - ایم۔ اے اقبال
- پروف ریڈنگ - ارسلان عادل
- اشاعت - 2013ء
- مطبع - زمین نعمان پرنٹرز، لاہور
- ڈیزائن - عاطف بٹ
- کیوزنگ - ٹیبل گرافکس
- قیمت -

کتاب ہدائیں اگر کہیں کوئی غلطی نظر آئے تو ادارہ کو مطلع فرما کر شکر ادا کرنے
کا موقع فراہم کریں تاکہ کالج ایڈیشن میں درجگی کی جاسکے۔ شکریہ

مشق کا کتاب

انکمسم مارکیٹ۔ اردو بازار، لاہور

باب 7..... انسانی دماغ کی ساخت

80	☆	انسانی دماغ
80	☆	تجربہ یا چھوٹا دماغ
80	☆	نخاع
82	☆	فرولیس
82	☆	غشاء عصبون
82	☆	غشاء لین
83	☆	حرام غفر
83	☆	اعصابی نظام
83	☆	1۔ اعصاب جسم
84	☆	اعصاب محرک
84	☆	خود مختار نظام
84	☆	لا شعور کے نعروں
85	☆	ذہن کی حالتیں
85	☆	شعور
86	☆	تحت اشعور
86	☆	لا شعور
87	☆	بقول ڈاکٹر سنگھ فرام
90	☆	وقتی میکانزم
92	☆	باب 8..... انسانی حواس
92	☆	انسانی ذہن
93	☆	چھٹی حس (ہماری غریب محافظ)
93	☆	حرارت یا حس

93	☆	وزن کی حس
94	☆	توازن کی حس
94	☆	قریت کی حس
94	☆	عضلاتی تناسب قائم کرنے کی حس
95	☆	اور اک مادے حواس کی محنت قوت
95	☆	تحت اشعور
97	☆	باب 9..... ذہن کی صفاتی
97	☆	آزاد گوئی
98	☆	تحلیل نفسی
98	☆	علازم خیال
103	☆	باب 10..... خیال اور سانس
103	☆	بقول مشہور ٹیلی پٹھی ڈاکٹر پورچ شیور
104	☆	درجات انتقال افکار
104	☆	اعصابی نظام سے متعلقہ مشقیں
104	☆	کان کی مشق
106	☆	متبادل طرز شخص کی مشقیں
107	☆	اعصابی تازہ سے نجات حاصل کرنے کی مشق
108	☆	یکسوئی حاصل کرنے کے طریقے
108	☆	شیعہ بنی
108	☆	ہدایات
109	☆	سفید رنگ
109	☆	گلابی
109	☆	نیلا

146	☆	مراقبہ کے لیے ضروری باتیں
149	☆	ضروری امور
156	☆	باب 14..... ٹیلی ویژن اور کمریٹ
159	☆	رنگوں کے جڑے اور ان کے معنی
168	☆	باب 15..... ٹیلی ویژن اور یوگا
169	☆	مراقبہ کی مشقیں
169	☆	ابتدائی اعزاز مراقبہ
169	☆	آرام دہ حالات کا اعزاز
169	☆	آلتی پالتی اعزاز
169	☆	حقیقی اعزاز مراقبہ
169	☆	آدھا کنول
170	☆	کنول یا پدم اعزاز
172	☆	باب 16..... مہرٹ کا رڈ ز اور ٹیلی ویژن
203	☆	باب 17..... ESP اور ایچ کرکسی
205	☆	ایچ کرکسی کا ڈرن
207	☆	الکھل شروہات
208	☆	کوکا کولا
209	☆	کانی
210	☆	چائے
210	☆	پانی
211	☆	اٹھنے اور ڈیرے مصنوعات
211	☆	کھن
211	☆	سالم کدم کی روٹی

109	☆	چاشنی
110	☆	سہرا
110	☆	سبز
110	☆	پیلا
110	☆	بھورا اور نارنجی
110	☆	سیاہ رنگ
111	☆	مشقیں
119	☆	باب 11..... ٹیلی ویژن کی اولین مشق
120	☆	ٹیلی ویژن کے عملی تجربات
131	☆	سائیکو کلس یا وجدان
139	☆	باب 12..... نورانی نیکر
139	☆	1- کیسادی انجیر
139	☆	2- لائیت انجیر
139	☆	3- لائیت انجیر
142	☆	باب 13..... مراقبہ اور ٹیلی ویژن
145	☆	مراقبہ کے لازمی جواہر
145	☆	آسن
145	☆	گہرا آرام سکون
146	☆	سانس کی برقراری
146	☆	پاؤں کی حالت
146	☆	مراقبتی حالتیں
146	☆	ذہن کی مشق کرنا
146	☆	ذہن

- 228 ☆ بقول ماہر نفسیات -----
- 228 ☆ القہاس حواس -----
- 229 ☆ انتشار و مانع -----
- 230 ☆ بے خودی -----
- 230 ☆ جذب -----
- 231 ☆ پیٹ کا السر -----
- 231 ☆ بقول ڈاکٹر سیکندر فرانڈ -----
- 231 ☆ جنسی امراض -----
- 232 ☆ خصوصی ہدایت -----

☆☆☆

- 212 ☆ کمرے کا گوشت -----
- 212 ☆ کلجی -----
- 212 ☆ پھل اور سندی خوراک -----
- 213 ☆ قوتج -----
- 214 ☆ پالٹری -----
- 215 ☆ خوبانی -----
- 215 ☆ کیلا -----
- 216 ☆ سڑا ہری -----
- 216 ☆ ترشیے پھل -----
- 218 ☆ سبزیاں -----
- 221 ☆ باب 18..... نبلی بیماری سے علاج
- 222 ☆ نفسانی طریقہ علاج -----
- 224 ☆ بقول ڈاکٹر فریڈرک ویسے -----
- 226 ☆ نبلی بیماری کی شکلوں کے دوران ترسیل -----
- 226 ☆ خیالات کے مضمرات -----
- 226 ☆ اعصابی اختلال -----
- 226 ☆ اعصابی انتشار -----
- 227 ☆ جسمانی امراض -----
- 227 ☆ کمی خون -----
- 227 ☆ رعشہ -----
- 227 ☆ گھٹیا -----
- 228 ☆ نقصان -----
- 228 ☆ مرقا یا غیظ -----

امین

باب نمبر 1:

STOP PRESS

زیر نظر کتاب کا پرنٹنگ کا پرائس شروع ہو گیا تھا کہ 10 فروری 2010 کو روزنامہ ڈان نے روزنامہ گارڈین کی Arrangement کے ساتھ جان ہیئر کا ایک مضمون چھاپا ملی جی کے سانس کی تقریر میں نے سوچا کہ قارئین کی دلچسپی کے لئے اس کا ترجمہ شامل اشاعت کر دیا جائے جو کہ ملی جی کے حوالے سے جدید ترین سانس کی تقریر کا حوالہ ہے۔

”ہمیں سانس پر حاوی ہونا چاہئے نہ کہ سانس کے رحم و کرم پر“

اس نئے رپورٹ آئی ہے کہ مستقبل قریب میں فوجی سانس کی ترقی کے باعث اس قابل ہوں گے کہ ان کے دماغوں کا رابطہ براہ راست چمک کے ذریعے ہتھیاروں کے سسٹم کے ساتھ استوار ہوگا نیز اعصابی نظام کے ذریعے ان کا سمجھنے کا عمل بھی تیز تر ہوگا جو کہ ایک ہی آف سانس کی رائل سوسائٹی کا برین ویجہ پراجیکٹ نیوروسائنس کی غنی سنتوں سے ہمکنار ہوتے ہوئے نہ صرف دعوت نگاہ دیتا ہے بلکہ گھر گھر پہنچتی ہے اس کے بعد گزشتہ نئے ہی رپورٹ آئی ہے کہ سائنسدان خیالات و افکار سے گرفت میں لینے کے لئے ہائیڈروکسیٹک پینا ہے ہیں۔

اگرچہ اس حوالے سے ہماری ساری تقریر ابھی اپنے آغاز میں ہے تاہم دماغ کے کام کرنے کے طریقے کی تفہیم دماغی و جسمانی بیماریوں اور دماغ کے Damage کے علاج کے لئے کارآمد ہے۔ لیکن بجائے خود ایک خطرے کی نشاندہی ہے۔ سب سے بڑی چٹاوتی یہ ہے کہ اس حوالے سے اچھے اثرات کے حصول اور بد اثرات کو محدود کرنے کے لئے جھگڑا اور ہتھکڑ ضرورت طاقت بھی استعمال کی جائے۔ تاہم ہمیں واضح ہونا چاہئے کہ حفظ با تقدم کا اصول زیادہ کا کارآمد ہوگا کیونکہ اگر علاج میں تاخیر ہو جائے تو اس کا مطلب ہے کہ بحالی کی گئی ہوتی ہے جیسا کہ انسانی چہرے کے دیگر میدانوں میں ایسا ہوتا ہے کہ اختیار کی بجائے تدبیر کی بجائے تقدیر اثر

انتساب

سید شہزاد

کے نام

مقالہ طبیعت سے بھر پور ہیں۔

جو کہ کردہ اعزاز میں دہرائے جا چکے ہوں۔

نچورد سائنس کا یہ نظریہ کہ خیالات اور ارادوں کو بڑھ لینا شہری آزادیوں کے خطرات میں سے سب سے بڑا ہے۔ اگر ہم یہ جان جائیں کہ کوئی شخص کُل پاڈا کے کارکناب کرنے کا ارادہ رکھتا ہے تو ہم اس کے خیالات کو مانیٹر کر کے اس کا حفظ کا اقدام کیوں نہیں کرنا چاہیں گے۔ یہ خواہش ارادے اور حقیقی فعل کی خصوصیات کے درمیان واضح فرق کے باوجود یہ ہے کہ ہم بہت سے ارادے پاندہتے ہیں اور توڑ دیتے ہیں اور کی خواہشات جو کہ ہم پوری نہیں کرتے۔

آزادی کی قیمت پر ہی مستقل عمرانی کا خطرہ مول لیا جاسکتا ہے۔ لیکن ہمیں سائنس کی ضرورت ہے کیونکہ یہ ہماری اہمادات و اختراعات کا سب سے زیادہ واضح ذریعہ ہے جو کہ زندگیوں بچاتا ہے اور قلاح و بہبود لانے کا باعث بنتا ہے۔

☆☆☆

باب نمبر 2:

ٹیلی پتھی اور ماورائی علوم کا مقدمہ

(از مرتب)

ٹیلی پتھی کے موضوع پر جاری دساری قدیم و جدید ریسرچ کے باوجود یہ علم بنور ابھی ابتدائی مراحل میں ہے کیونکہ چنانچہ اس قبیل کے دیگر علوم کے برعکس ٹیلی پتھی کو علم نفسیات کی کسوٹی پر پرکھنا کارخوار ہے۔ ٹیلی پتھی بھی صوفیا اور روحانی علوم سے شغف رکھنے والے افراد کی واردات قلبی کا سامنا کرنے ہوئے ہے جیسے کسی کنٹرولڈ ٹان کنٹرولڈ تجربہ گاہ میں دہرانا ممکن نہیں ہوتا وچدان کی طرح ٹیلی پتھی کو اپنی مرضی سے بروئے کار لانا شاید ناممکن ہو سکتا ہے لیکن عمومی حالات میں یہ قابل عمل نہیں ہے۔ مزید برآں وچدان کی طرح ٹیلی پتھی کی صلاحیت پیدائش، خدا وادزیادہ ہوتی ہے بہ نسبت پتیس کے..... اس طرح ایک عام فرد میں بھی ٹیلی پتھی کی صلاحیت حیرت انگیز برپا دیتے ہیں آسکتی ہے جو کہ بعض اوقات کسی ماسٹر کے لئے بھی عمل میں لانا آسان نہ ہو۔

ٹیلی پتھی دراصل دماغی روکی ترسیل ہی ہے۔ دو دوستوں مشفقین اور زوجین میں اس کا مظاہرہ اکثر دیکھنے سننے میں آتا رہتا ہے اور افراد آپس میں جس قدر قریب ہوں جتنا وہ خواہ کتنے ہی فاصلے پر کیوں نہ رہے ہوں ان کی دماغی روکی Frequencies ایک جیسی ہونے کی بنا پر وہ ایک دوسرے سے بالکل اسی طرح مل جاتی ہیں جس طرح کسی ٹیلی فون موبائل کبھی کے سگنل متعلقہ ٹاورز کوڑ سنبھو تے ہیں..... مثلاً بعض اوقات ایک دوست کوئی بات سوچ رہا ہوتا ہے تو دوسرے کے ذہن میں بھی وہی بات ہوتی ہے اور وہ کرنے ہی لگتا ہے تو دوسرا کہتا ہے کہ آپ نے تو میرے ذہن کی بات سمجھ لی۔

اس طرح عاشق اور معشوق کو ایک دوسرے سے سینکڑوں میل کے فاصلے پر ہونے کے باوجود جہانی طور پر آپسی حالات کا اندازہ ہوتا رہتا ہے۔ مثلاً اگر معشوق کسی پراہم میں ہو تو عاشق کو لاشعوری طور پر اس کا احساس ہونے لگتا ہے۔ اس کا معشوق اگر ٹیلیجنسی میں فریڈ نہیں ہوتا لیکن وہ لاشعوری طور پر اپنی حالت کے بارے میں سنکڑوں راز دہن کرتا ہے جو کہ عاشق کے ٹرانسپلر پر وصول ہو جاتا ہے ہیں اور وہ بے شک ہوجاتا ہے۔

اسی طرح اکثر مہیاں بیوی کے ساتھ بھی واقعات رونما ہوتے رہتے ہیں بیوی سوچ رہی ہوتی ہے کہ میاں کو کون کرے کہ وہ صبح کے لیے بریٹ لینا آئے وہ فون کرنا بھول جاتی ہے لیکن شوہر کو اس کا پیغام ٹیلیجنسی کے ذریعے وصول ہو جاتا ہے اور وہ غیر ارادی طور پر ڈیٹل روٹی خرید کر گھر پہنچتا ہے۔

یہ سب مثالیں اپنی جگہ لیکن ارادی طور پر ٹیلیجنسی کو عملی انداز میں بروئے کار لانا آسان نہیں ہے۔ اس کے قواعد و ضوابط کے باوجود مطلوبہ نتائج حاصل کرنا آسان نہیں ہوتا اس لیے میں نے اس کی شک تصوری پر زیادہ غور فرمائی کرنے کی بجائے اور اسے دقیق فلسفیانہ موضوع بنانے کے بجائے اسے عام فہم انداز میں قارئین کے سامنے لانے کی کوشش کی ہے جس سے وہ نہ صرف اس کے مفہوم و معانی سے آشنا ہو سکیں بلکہ ان معلومات کی روشنی میں اپنی شخصیت کو مخاطبیت سے ہم پر ہائیکس جو کہ اصل ٹیلیجنسی کا مطلع نظر ہے۔ کیونکہ ایک جاذب نظر اور پرکشش حسی شخصیت کی بدولت آپ دوسروں پر ٹیلیجنسی کے انداز میں اثر انداز ہو سکتے ہیں۔

اس کی مثال میں اپنے ایک دوست کے حالات سے دوں گا جس کا نام ہم عام فرض کر لیتے ہیں عامر میں قدرتی طور پر خیال خوانی کی صلاحیتیں پائی جاتی ہیں جس کی وجہ سے وہ لاشعوری طور پر یہ محسوس کر لیتا ہے کہ اس کا مخاطب کیا جاتا ہے اور پھر وہ اسی لاشعوری انداز میں ٹیلیجنسی کی لہریں اس شخص کی طرف روانہ کرتا ہے اور جو پیغام دیتا جاتا ہے وہ اس کا مخاطب بخوبی وصول کر کے اس کے مطابق عمل کرتا ہے۔ اگرچہ عامر نے اس حوالے سے کوئی ناقہ مدثرینک حاصل نہیں کی لیکن اسے اپنی اس صلاحیت کا بخوبی علم ہے اور وہ اس سے زیادہ سے زیادہ ناقہ اٹھانے لگتی ہے۔

عامر کی زندگی کے واقعات سے پردہ اٹھا دیکھتا تو آپ یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ اس نے جن اشخاص میں ایک جاکشہر کا ہوا کرادیا کہ وہ اس کے لئے کتاب لکھ سکتا ہے اور وہ بھی ٹیلیجنسی کے موضوع پر..... دراصل عامر نے کرانچی کے ایک ڈائجسٹ میں چھپنے والی طویل قطعہ وار کہانی کی کچھ اقسام پڑھی تھیں جو کسی جس کا بھر و خیال خوانی کا ماہر ہوتا ہے اور یہ کہانی طویل ہے کہ لکھوں تک محیط ہے حتی کہ بیرونی بھی فلیسنگ اس میں involve ہو گئی ہیں۔ مذکورہ کہانی اگرچہ فکشن ہے لیکن اس کا پلاٹ ٹیلیجنسی کی بنیادی سائنسی معلومات سے ترتیب دیا گیا ہے جس کے لئے مصنف نے تھوڑی سی Liberty لینے ہوئے اپنے کچھ قواعد و ضوابط مرتب کئے ہیں جن کی بنیاد پر کہانی کی عمارت استوار کی گئی ہے مثلاً میرا شکل تصویر دیکھ کر یا آواز سن کر کسی کے دامغ میں پکڑی جاتا اور پھر اس شخص کی آنکھوں سے دوسرے شخص کو دیکھ کر یا اس کی آواز سن کر اس کے دامغ میں پکڑی جاتا اور اس پر قبضہ کر کے اس کے اپنی مرضی کے مطابق کام کر دیتا ہوتا ہے کہ وہ دماغ کی حالت میں کر جاتا ہے لہذا اسے اس کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ وہ اپنی مرضی سے یہ کام کر رہا ہے یا دماغ خوانی کے اثرات کے تحت کوئی اور شخص اس سے یہ کام لے رہا ہے۔

قصہ کہتا وہ عامر نے ٹیلیجنسی کے اپنے محدود علم کے باوجود کتاب لکھنے کا بیڑا اٹھایا اور کم عمری میں ایک کتاب کا مصنف بن گیا جس پر کئی مشیر رائٹرز نے ناگ بھوں بھی چڑھائی اور اس کے خلاف پراپیگنڈا شروع کر دیا۔

لیکن اس پراپیگنڈے کے حقیقی اثرات سے وہ اپنی اپنی جتنی صلاحیتوں کی وجہ سے کافی محفوظ رہا کیونکہ ایک کے بعد دوسرا فریڈ کہ ہر جاکشہر کو اپنی خداداد ٹیلیجنسی کی صلاحیتوں کی بدولت شے میں اتارنا گیا اور ان سے اپنی مرضی کی بات منواتا رہا جبکہ وہ حتی کہ جو لوگ اس کی غیر موجودگی میں اس کے خلاف باتیں بنا رہے ہوتے اس کے سامنے آتے ہیں چوں کہ دیکھتے اور اس کے دیے گئے پیغام کے مطابق اس کے ساتھ تعاون کرنے پر آمادہ نظر آتے۔

ایک بار میری نظروں کے سامنے کسی دوسرے شہر سے آنے والے پشتر نے سرسری سے تعارف کے بعد عامر کو کتاب لکھنے کے لئے اچھی خاصی رقم ایڈوائس کے طور پر دے دی لیکن کوئی شرائط و ضوابط تک طے نہ کیں۔ حتی کہ کتاب لکھے بغیر ہی اس نے کسی دوست کو اس پشتر کا

بات بتانے کے لئے Five million dollar question میں نے آپ کو یہ ساری کہانی بیان کی ہے وہ ان کا ایک ایسا Compliment تھا جس کو میں کافی دیر بعد بخوبی سمجھ سکا انہوں نے طریقہ کے ایک جوڑی کا حوالہ دے کر کہا تھا کہ آپ کے ذرا بچے کا اعزاز اس سے بہت زیادہ ہے اور ان کے بقول وہ جوڑی ان کے طے کے مطابق واحد جوڑی ہے جس کے ذرا بچہ میں وجدان کی آغوش پائی جاتی ہے اس وقت تو مجھے سمجھ نہیں آتی کہ ذرا بچہ کا وجدان سے کیا تعلق لیکن یہ طور ہوئے میں محسوس کر رہا ہوں کہ ہمارے ہر فضل کا تعلق ہمیں نہ کہیں وجدان اور ESP سے جاتا ہے۔

جیسے ماں کو بچے کے بارے میں وجدانی طور پر پتہ چل رہا ہے خواہ بچہ اس سے سنکر دلوں میل کے فاصلے پر ہی کیوں نہ ہو۔ تصوف میں مرشد اور مرید کے درمیان بھی ایسا ہی ESP کا تعلق ہوتا ہے خاص طور پر مرشد کو اپنے مرید کے بارے میں خبر دیتی ہے اور خبر کو بھی پتہ پڑتی ہے کہ اس کی غیر موجودگی میں بھی اس کا مرید اس کے بتائے ہوئے راستے سے نہ ہٹے۔ ایک بزرگ کا واقعہ مشہور ہے کہ ان کا مرید گمراہی کی طرف بڑھنے لگا تو انہوں نے وضو کرتے کرتے زور سے پھینکا بلدا جو مرید کو اپنے اوپر لگتا ہوا محسوس ہوا اور وہ ایک دم ہوش میں آ گیا۔ حضرت عمرؓ کے بارے میں بھی سنا ہے کہ انہوں نے اپنے کسی کماؤ کو جنگ کے دوران ہمارے پہنچل کی آواز دے کر کوئٹہ میل کے فاصلے سے اسے جیل بھیج پھاڑ کی طرف سے دشمن کے آنے کی حسیہ کی جو کہ انہوں نے ٹیلی فنی یا ESP کے اصول کے تحت لی۔

گذشتہ طور میں 2000ء کا ذکر ہوا جس میں پانچ ستاروں کے ایک ہی برج میں ایک وقت اجتماع ہوا ہے۔ مجھے بخوبی یاد ہے کہ یہ اجتماع Mid May کے آس پاس مکمل ہونا تھا ان دنوں والد مرحوم میاں رمضان علی میرے پاس لاہور آئے ہوئے تھے۔ میری ان کے ساتھ عربی، فارسی اور دیگر علوم فنون پر بات چیت ہوتی رہتی تھی۔ میں نے انہیں مخاطب کر کے کہا کہ 15 مئی پر انارک باغ کی جو قمرہ امتدادی ہوگی اس میں 688 کے نمبر سے شروع میں آنے کے روشن امکانات ہیں۔ جب والد صاحب نے اس کی وجہ پوچھی تو میں نے کہا کہ 15 مئی کے آس پاس لاہور سیارہ مریخ ٹورس پہلے سے موجود Lineup سیاروں کے شروع میں آئے گا مریخ ٹورکا

تھیں کہ ان کے بچے کا نام کیا رکھا جائے گا۔ میں بھی سوچ میں پڑ گیا کہ یہ کس قسم کی شرط ہے۔ بہر حال مجرم میں یہ بات بھول گیا لیکن ایک روز میں نے خواب میں دیکھا کہ ایک نورانی صورت بزرگ سفید لباس، سفید ریش بھرلیف لائے اور کہنے لگے کہ چنانچہ کیوں مگر منہ ہو چارلس اور ڈیانا کے بچے کا نام ولیم ہوگا۔ جب میں خواب سے بیدار ہوا تو بہت حیران ہوا کہ اس خواب کا کیا مطلب ہے۔ بہر حال چند دن بعد مجھ پر عقہہ مکلا جب میں نے اخبار کا مطالعہ کیا کہ شاہی جوڑے نے اپنے بچے کا نام ولیم رکھا تھا۔

اسی طرح علم نجوم اور دل وغیرہ کے ذرا بچے کے حوالے سے بندہ نے بعض چیزیں کوئیاں کیں جو کہ حیرت انگیز طور پر درست ہوئیں۔ اگرچہ علم نجوم اور دل وغیرہ ESP کی ذیلی میں نہیں آتے تاہم یہ چیزیں کوئیاں ایسی تھیں کہ ان میں علم نجوم اور دل وغیرہ محض ایک Tool کے طور پر استعمال کیا گیا تھا اور چیزیں کوئیاں کہ بنیاد ESP پر ہی تھی کیونکہ اگر کوئی اور ایک سپرٹ اسی ذرا بچے کو بچے تو وہ خبریں نہیں بتائے گا کیونکہ علم کے لحاظ سے ان ذرا بچوں میں وہ معلومات نہیں تھیں جو کہ چیزیں گوئیں کا سبب بنیں۔ ایسی بات کی مزید وضاحت کے لئے میں یہاں اپنے مرحوم دوست پاسٹ ملٹیٹل الرٹن کا ذکر کروں گا جنہوں نے مقامی فائبر سٹار ہوٹل میں جہاں وہ دست کشاکی کی پرنٹنگ کرتے تھے میری ملاقات احسان بٹالوی صاحب سے کروائی تھی۔ مجھے بعد میں پتہ چلا کہ احسان بٹالوی خود بھی علم نجوم یا سٹری وغیرہ میں بڑی مہارت ہیں انھیں یہ کہ احسان بٹالوی نے مجھ سے اپنی صاحبزادی کا ذرا بچہ بنانے کی فرمائش کی یہ ایک سوئس صدی کی آدھ آدھ کا دور تھا جن دنوں پانچ بہاروں کے برج ٹورس Lineup ہونے اور اس کے نتیجے میں کسی بڑے واقعے کے رونما ہونے کے حوالے سے پوری دنیا میں مباحث جاری تھے۔ بہر حال میں نے ان دنوں ذرا بچہ بنانا نیا شروع کیا تھا حالانکہ علم نجوم کے حوالے سے میرا مطالعہ کئی برسوں سے جاری تھا۔ میں نے بٹالوی صاحب کی بیٹی کا ذرا بچہ بیٹائی اور اوائلی دنوں طریقوں سے بنایا اور اس کی تفصیلات بھی ساتھ لکھ کر دیں جب ذرا بچہ ان کے حوالے کرنے کے لئے ہماری ملاقات PACE میں ہوئی تو بٹالوی صاحب ذرا بچہ پڑھ کر بڑے متعجب ہوئے اور بڑے خوش بھی۔ کچھ چیزوں کی میں نے درست نتائج دی تھے جبکہ کچھ باتیں ان کے لئے تھیں جن پر ان کی حیرت بجا تھی۔ لیکن جو

حاکم ستارہ بھی زہرہ ہی ہے اس کا متعلقہ عدد 6 ہے لہذا 6 براہِ بازو کے متوقع نمبر کے آغاز میں آنے کا امکانات بہت زیادہ ہیں۔ اس کے بعد اصل وہاں پہلے سے موجود ہے جس کا کلی نمبر 8 ہے لہذا 6 کے بعد 8 کیلئے 63 کا آکر حاصل ہوتا ہے۔

اس کے بعد تیسرے اور آخری 8 کا پس منظر بتاتے ہوئے میں نے کہا کہ چونکہ مشتری اور عطارد وہاں کافی سیارے موجود ہیں اس لئے ان کی پاور انفرادی طور پر ظاہر ہونے کی بجائے ان کے قران (Conjunction) یا اجتماع کے حوالے سے اس طرح ظاہر ہوگی کہ ان کے متعلقہ حروف آپس میں جمع ہو جائیں گے یعنی مشتری کی کلی نمبر 3 اور عطارد کی کلی نمبر 5 جب آپس میں جمع ہوں گے تو جنہیں 8 کا عدد حاصل ہوگا اور اس نمبر کا ہمارا پیکٹ 688 حاصل ہوگا جیسے اچھی طرح یاد ہے کہ جب میں نے زہرہ ستارے کا حوالہ دیا تھا تو والد صاحب نے انہیں گفتگوں کہا تھا کہ ماسی زہرہ تو کل تک نکلا نہ صاحب میں ہماری ہمسائی تھی وہ برج ثور میں کہاں سے آگئی۔ بہر حال چند روزہ مئی کی قمری اعمازی میں جب میں نے 688 کا پیکٹ فرسٹ نمبر پر لگا دیکھا تو مجھے زیادہ حیرت نہ ہوئی کیونکہ اس نمبر کا بتانے کا طریقہ علم نجوم کو استعمال ہوتا تو محض ایک بھانڈا ورنہ تو یہ ایک Flash کی صورت میں مجھ پر وارد ہوا تھا کہ اس فکر کو پہلے رکھنا تھا اور کس کو بعد میں اور کن فکر رکھا آپس میں جمع کرنا ہے۔

والد صاحب کے حوالے سے بریکٹیل تذکرہ یہ بھی بتانا چاہوں کہ Sixties میں والد صاحب کا اردو کے معنوں کے حوالے سے وجدان اس قدر زیادہ تھا کہ وہ شمعِ معما جو شاہ عالمی اہور سے جاری ہونے والے شمعِ رسالہ میں چھپتا تھا اس کو جھٹ پٹ مل کر لیجئے اور اکثر انعام ملنے رہتے تھے جبکہ ایک بار پہلا انعام انہوں نے اسکیلے حاصل کیا جو اس وقت کے لحاظ سے اتنا زیادہ تھا انہوں نے ریلوے روڈ نکلا نہ صاحب بالفاظِ مگر دوروارہ تینو صاحب ایک کنال کا سکھوں کے دور کا تعمیر شدہ مکان خریدا تھا جس میں آج بھی ہم بچوں بھائی وراثت میں حصہ دار ہیں قابل ذکر بات یہ ہے کہ اکثر دنیائے مازن میں معنی مل کر تے ہیں اور سیکڑوں جوابات permutation کے بعد بھیجتے ہیں مگر کسی انعام کی امید کرتے ہیں لیکن والد صاحب کے اس والے سے ESP کا یہ عالم تھا کہ وہ ایک معما بھیج کر ہی درست جواب کا انعام حاصل کر لیتے

تھے۔ بہر حال مکان خریدنے کے بعد والد صاحب نے دوبارہ معمول میں حصہ لیا تاہم وہ بتاتے ہیں کہ لاہور سے ایک شخص جو اپنے آپ کو CID کا ملازم بتاتا تھا یہ گفتگو کرنے کے لئے آیا تھا کہ آیا ان کا تعلق معما کے کپاکر یا سیکرین کے مالگوں سے تو نہیں جو کہ ہر دفعہ ان کا انعام نکلتا ہے۔ ان دنوں اور آج بھی جنگ پزل کی یہ روایت ہے کہ انعام یا فنکشن کے ایڈریس بھی دیے جاتے ہیں تا کہ ان کی Genuinness ظاہر ہو۔ اس کے بعد 1980 کے عشرے کے وسط میں والد صاحب نے دوبارہ جنگ پزل کے ذریعے قسمت آزمائی شروع کی لیکن اس وقت معمول کے حوالے سے وجدانی کیفیت ختم ہو چکی تھی شاید قدرت نے ان سے کوئی زیادہ بہتر روحانی کام لینا تھا کیونکہ اسی اثنا میں والد صاحب نے سنٹرل ماڈل سکول ایئر مال لاہور میں تدریسی فرائض انجام دینے کے ساتھ ساتھ دادور بارشمن بازاری میں واقع قطعہ بھی اس غیب کی ایک مسجد میں تبدیل اللہ امامت کرائی بھی شروع کر دی تھیں۔ جبکہ عشاء کے بعد معمول تھا کہ دادور بارشمن میں آتے اور وہاں حضرت علامہ سعید احمد نقشبندی رحمۃ اللہ علیہ سے کشف الحجب کا درس لیتے۔ چنانچہ 1992ء میں سکول سے ریٹائرمنٹ کے بعد کشف الحجب کا فارسی ترجمہ کیا۔ اور قدرت کی بات دیکھنے کہ اس ترجمے کا کچھ حصہ بہت لیٹ ہو گیا تھا جو کہ 2008ء کا آغاز میں کتابی صورت میں شائع ہوا اور اس کے چند دن بعد ہی اپنے ہاتھوں سے یہ کتاب اپنے اعزاء و احباب میں یہ تحفہ تقسیم کرنے کے بعد اپریل کے مہینے میں جانا جان آفرین کے سپرد کر دی اور ان کی زندگی کے حوالے سے ESP کا آخری حیرت انگیز واقعہ یہ ہے کہ وفات ہونے سے چند دن قبل ہی انھوں نے خواب میں ظاہر ہو کر اس طرح کے اشارات دیے کہ مجھنے کے باوجود میں نے انہیں نظر اعجاز کیا لیکن ان کی وفات کے دن ہی مجھے اطلاع ہو گیا کہ میرے دل کے تسلیم نہ کرنے کے باوجود یہ حقیقت تھی کہ انہوں نے قبل از وقت ہی مجھے آگاہ کر دیا تھا کشف الحجب کے حوالے سے والد صاحب کے استاد گرامی علامہ سعید احمد نے بھی چند روز پہلے اپنے انتقال کی پیش گوئی کر دی تھی اور وہ بھی مین کشف الحجب کے درس کے دوران..... جو نہ صرف یہ کہ ان کے شاگرداں رشید الاول والد صاحب بلکہ خاکسار نے خود اپنے کانوں سے سنا..... جو کہ لاؤڈ سپیکر کے ذریعے دہرایا جیتے ہوئے انہوں نے کہا کہ مجھے یوں لگ رہا ہے کہ میری ہڈیاں میرے گوشت سے جدا ہو

ری ہیں اور مجھے لگ رہا ہے کہ سیرا لادوہ گیا ہے اس لئے میرے ذریعے جتنا استفادہ آپ لوگ کشف الحجب پر کر سکتے ہیں کر لیں۔۔۔۔۔ اس بات کے چند روز بعد ہی وہ اس دار فانی سے کوچ کر گئے۔۔۔۔۔ ان کا حزر بھائی گیت لاہور کے باہر مرغ خلائق ہے جہاں ان کا قائم کردہ مدرسہ بھی ہے شاید یہ کشف الحجب کا اچھا قاری اس کے پڑھنے والوں پر سب تجاویز کا کشف ہو گیا اور انہیں بصیرت کی آنکھ سے وہ سب کچھ نظر آنے لگا گیا جو دوسرے لوگ نہ دیکھ پاتے ہوں۔

ملی جیتی اور ESP کے حوالے سے مقامی اور غیر ملکی ماہرین نے جنات اور بھوتوں اور ارواح کا بھی ذکر کیا ہے یورپین لوگوں میں ششے کے گلاس پر اٹھایا رکھ کر روں کو بلانا اور روح کا سوال کے جواب میں ہاں یا نہیں کے اٹھار کے لئے انگلیوں کے دباؤ کے باوجود گلاس کو آگے یا پیچھے بلانا اتنا عام ہے کہ اکثر خانوں، ڈراموں اور فلموں میں اس کا تذکرہ ہوتا ہے اس طرح غیر ملکی اور غیر معلم ماہرین کے ہاں جنوں اور بھوتوں کے قصے بھی ملتے ہیں جن کے تانے بانے ان کے اپنے ماحول اور ثقافت کے حوالے سے ہوتے ہیں۔ ان میں سے کس حد تک غلط یا صحیح ہوتے ہیں یہ کہنا مشکل ہے اگرچہ ان میں سے اکثر فرادہ یا کاروباری Tricks پر مبنی ہوتے ہیں اور ہمارے ہاں بھی بھوت پرست کے حوالے سے دھوے کرنے والے نڈاؤں پر مبنی غلطی ہوتے ہیں اور جو سچے ہوتے ہیں وہ بہت کم سامنے آتے ہیں کیونکہ انہیں لوگوں سے کسی مفاد کی لالچ نہیں ہوتی تاہم مجھے ابھی بھی اس بات سے اختلاف ہے کہ لوگ جن کا توکر کر سکتے ہیں اور ان سے کام لے سکتے ہیں کیونکہ اگر یہ اتنا عام اور آسان کام ہو جیسا کہ لوگ دھوے کرتے ہیں تو ایسے عاملین کو چاہیے کہ اپنے قلام جنوں کو اٹھایا اور پاکستان کے بارڈر پر لگا دیں تاکہ کوئی دراندازی نہ ہو اس طرح ایسے جن لوہا مساروں کی کابینہ کا ناظم بن کر سکتے ہیں کہ وہ پاکستان کی مختلف قسم کے فیصلے نہ کریں۔

جنوں کو اپنا مطلب بتانے کے حوالے سے مجھے آج سے چند سال پرانے واقعات ایک فلم کی مانند میرے دماغ کے پردے پر گھونٹے لگ گئے ہیں۔ ہوا میں کہ تصور پورہ، لاہور میں میرے دوست و سیم بٹ صاحب ہیں جنے ایک روز میں ان سے ملنے کیا تو انہوں نے اپنے ایک محلے دار محمود احمد عرف سودی سے تعارف کرایا۔ سودی ایک کاروباری تاجر ہیں ہے باتوں باتوں میں اس

نے مجھے بتایا کہ ان کے محلے کا ایک نیک اور بارشٹلر جو ان انہیں نماز پڑھنے کی بھی تلقین کرتا ہے اور احادیث و قرآنی آیات سن کر نیکی کا درس بھی دیتا ہے ان کے بقول اس بارشٹلر جو ان جیسے ہم مجید کہیں گے کی یہ خصوصیت تھی کہ اس کے قبضے میں سیکڑوں جن تھے یہ سن کر میں چونک اٹھا اور میں نے اپنی عادت کے مطابق چیخ کر دیا کہ یہ بات جھوٹ ہے اس پر سودی صاحب کہنے لگے کہ اس نیک تاجر جو ان مجید کو ان کے ساتھ جھوٹ بولنے کی کیا ضرورت تھی سودی کے بقول وہ اپنے آستانے پر جنات کی حاضری بھی کرتا ہے اور ایک دفعہ بادشاہی مسجد میں بارشٹلر پڑے پر جنات قبیح کا ایک معجزہ فوت ہو گیا تھا تو اس کی نماز جنازہ کے لئے بھی جنات نے مجید صاحب کو بلوایا تھا۔ بہر حال میرے چیخ پر سودی صاحب نے مجید کو میرے بارے میں اور میرے ان کے بارے میں شکوک و شبہات کے بارے میں بتا دیا۔ مجید صاحب اس وقت اپنے مریدین میں جن کی اکثریت نو جوانوں پر مشتمل تھی تشریف لے رہے تھے وہاں مجید صاحب نے جلال میں آکر فرمایا کہ ملیم کو تازہ کدیرے پاس ساڑھے آٹھ سو جن ہیں۔ ان کے ایک مرید نے فقرہ لگایا کہ ملیم سے کہو کہ وہ لاپی چٹل پکڑ لے۔ ایک ایک جن باری باری حاضر ہوگا اور ایک چھڑا اسے رسید کر کے کہے گا کہ اس کا نام ملیم ہے اور لکھو۔

اسی طرح دونوں طرف سے پیغام رسائی ہوتی رہی اور آخر کار مناظرے کے لئے ایک دن مقرر ہو گیا۔ میں ان دنوں پچھلی سنڈی سڑک روڈ پر کرائے کے ایک کمرے میں لیٹے پڑھنے کے لئے لیوا ہوا تھا۔ وہاں انہیں آنے کی دعوت دی۔ نماز عشاء کے بعد وقت مناظرے کے لئے ملے ہوا تھا اس لیے پہلی ویسٹیم بٹ صاحب ہانپنے کا پتہ میرے پاس پہنچے اور کہنے لگے کہ ان کی والدہ نے بتایا ہے کہ اس طرح کے لوگوں کے پاس واقعی جنات ہوتے ہیں لہذا آپ کمرہ بند کر کے اپنے گھر سے نکل جائیں۔ اندر سے تو میں بھی ڈرا ہوا تھا لیکن میں نے کہا کہ اب میں پیچھے نہیں ہٹ سکتا میں نے اپنی اہلیپ کے لئے اپنے ایک روحانیت سے شغف رکھنے والے دوست کو بھی بلایا تھا بہر حال ویسٹیم بٹ صاحب مجھے تو تھوڑی دیر بعد ہی میں کمرے سے باہر سڑک پر کسی کام سے آیا تو دیکھا کہ دو ننگے لمبے ترنگے جوانوں نے مجھ سے ہونے کھڑے ہیں اور وہ لوگ وہاں کسی سے میرے بارے میں دریافت کر رہے تھے۔ میں نے ان لوگوں سے پوچھا کہ آپ

میں نے تین بار آیت الکرسی پڑھ کر خود کو حصار میں لے لیا تھا اور اس بناء پر میں انہیں بار بار حملہ کرنے کے لئے کہہ رہا تھا دوسری طرف میرا دوست باہر مجید صاحب سے مرعوب ہو کر ان کی باتوں کو من و عن تسلیم کر رہا تھا جس پر مجھے مضہ بھی آیا اور شدید مایوسی بھی ہوئی۔ بہر حال مجید صاحب بڑی مصفائی سے معاملہ گول کر گئے اور رخصت ہو گئے اس کے بعد ان کے اکثر مریدوں نے ان کو چھوڑ کر میرے حلقہ ارادت میں آنے کی کوشش کی لیکن میں نے انہیں یہ کہہ کر مایوس کر دیا کہ جس چیز کے میں خود خلاف ہوں۔

اس چیز کے لئے انہیں اس طرح ہاں کہہ سکتا ہوں۔

آپ اعزاء کریں کہ لوگ اس طرح دین کی آڑے کر سادہ لوح لوگوں کو روحانیت کے نام پر گمراہ کر رہے ہیں۔ مجید صاحب کے بارے میں بھی لوگوں کا یہی کہنا تھا کہ وہ ان سے بیٹوں کی ایمان دہی نہیں کرتے بلکہ انہاں کی امداد بھی کر دیتے ہیں تو جب انہیں لوگوں سے کوئی لالچ نہیں ہے تو وہ ان سے جھوٹ کیوں بولیں گے۔ اس بات کا جواب ان لوگوں کو کچھ ماہ بعد خود ہی مل گیا جب انہیں یہ چلا کہ موصوف اپنے کچھ مریدیوں کو کرکٹ کے جوار کھلانے کی لالچ میں انکال کر لئے ہیں نیز ایک مرید سے ہے کہ دوسرے کو دے دیتے تھے اور آستانہ پر بتیاں بجھا کر جن کی آٹھ کا جھاندر دیتے اور خود بھی چمپلا دیتے پھر بتیاں جلا کر لوگوں کو بتاتے کہ کوہ قاف سے جہات ان کے لئے فلاں خوشبو کا حق لے کر آئے تھے۔

اب بریکسٹل تذکرہ میرے دوست باہر صاحب کے بارے میں بھی بتاتا چلوں جو کہ مجید صاحب کے دام میں آ گئے تھے۔ میں اور باہر صاحب داتا گرو بارہن بازار میں کھینے وغیرہ فرودست کرنے والے ایک سید صاحب کے پاس ان سے علوم نجوم کی معلومات کے لئے چایا کرتے تھے سید صاحب کو جو ہی تھا کہ انہوں نے درجنوں ہندو ارواح مثلاً پدھو موٹی، پاندی اور بنومان وغیرہ کو اپنے میں کر رکھا ہے۔ اور وہ لوگوں کو ان ارواح کو حاضر کر کے بہت سی باتیں بتایا کرتے۔ جب انہاں کا اپنا یہ عالم تھا کہ جب سب لوگ چلے جاتے اور ہم جتیلوں رہ جاتے تو مجھ سے درخواست کرتے میں چائیز علم الزلزل یعنی آ کی چنگ کے ذریعے ان کے سوالوں کے جواب دوں اور میرے جوابات سے وہ نہ صرف متاثر ہوتے بلکہ ان کی روشنی میں اپنا لالچ عمل تیار کرتے۔

میں سے مجید صاحب کون ہیں انہوں نے کہا کہ آپ اگر صاحب علم ہیں تو خود اعزاء لگائیں کہ مجید صاحب کون سے ہو سکتے ہیں۔ اگرچہ ان میں اور بھی داڑھی والے لوگ موجود تھے اور انہوں نے ان میں سے ایک کا مجھے مجید ہونے کا جھاندر دینے کی بھی کوشش کی لیکن میں نے اللہ کے کرم سے مجید صاحب کو پہچان لیا۔ اس طرح پہلا Impression ایسا پڑا کہ میری حوصلہ افزائی ہو گئی کہ میں ان کے دن تھے سو فٹ ڈگھس سے تواسع کے بعد میں نے پہلا سوال مجید صاحب سے ہی کیا کہ وہ مجھ پر جنات کے ذریعے وار کرنا میں یہ سننے ہی مجید صاحب نے جیترا بولا اور کہنے لگے کہ میرے پاس جنات ضرور ہیں لیکن ان میں میرا کمال نہیں ہے بلکہ یہ میرے بزرگوں نے مجھے وراعت میں دیے ہیں۔ مزید یہ کہ میں نے دین کو مکمل تماشا نہیں بنایا ہوا اور جنات کی حاضری مذاق نہیں ہے وغیرہ۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ انہوں نے کہا کہ میں تو آپ کو کھٹنے کے لئے آیا ہوں میرا مقابلے کا کوئی ارادہ تھا نہ ہے اور اگر آپ صاحب علم ہیں تو آپ اعزاء لگ سکتے ہیں کہ میں کس قبائش کا آدمی ہوں۔ میں نے جب اصرار کیا کہ آپ کے مرید بننے ہی ضروری صاحب کو مقابلے کا وقت آپ سے ہو چھ کر دیا تھا تو وہ مریدوں پر خفا ہونے لگے لیکن میں اپنے مطالبے سے باز نہ آیا کیونکہ میں نے پہلے ضروری صاحب پر واضح کر دیا کہ میں اپنے لوگوں کی نفیات سے بخوبی واقف ہوں اور مقابلے یا مناظرے سے پہلو جھکی کرنے کے لئے وہ مجھے ایک طرف لے جا کر درخواست کریں گے کہ جنات جانے دیجئے ہماری روٹی روزی کا سوال ہے۔ اس پر ضروری صاحب نے مجھے کہا تھا کہ آپ اس بات پر بالکل کھردہ ماز نہ کریں بلکہ اگر کوئی ایسا اشارہ بھی ملے تو آپ طلحہ گی میں جانے کی بجائے سب سے سامنے پروہ قاش کریں چنانچہ میں نے اصرار کیا کہ اگر آپ مقابلہ نہیں کرتے تو اپنے ہارنے کا اعلان کریں کیونکہ آج ہارجیت کا فیصلہ ہوئے بغیر بات نہیں ہوگی پھر وہ انہیں بائیں شاہیں کرنے لگے کہ یہاں تصویب ہی لگی ہیں جن کی وجہ سے جنات حاضری نہیں دیں گے۔ میں نے تصویبیں اتار دیں تو وہ پھر دوسرے بھانے کرنے لگے ان کے اس طرز عمل سے مایوس ہو کر ان کے ایک دوسرے داک آؤٹ بھی کر گئے کیونکہ ان کو تو کچھ اور ہی بتایا گیا تھا۔ میں اگرچہ وار کرنے کا کہہ رہا تھا لیکن میں اندر سے ڈرا ہوا تھا کیونکہ مجھے جنات وغیرہ کا کچھ نہ تھا اور نہ ہی میں نے کوئی حیلہ وغیرہ کر رکھا تھا تاہم

ایک روز میں بھی ڈرامہ ڈیڑھ گھنٹہ میں سے سید صاحب سے کہا کہ آپ ارواح کی حاضری کرتے ہیں میں آپ کو ٹیڈا بھی کے ذریعے بہت کچھ بتا سکتا ہوں۔ پہلے تو انہیں یقین نہ آیا لیکن میرے اصرار پر انہوں نے کہا کہ انہیں ان کی مگنٹر کے بارے میں بتایا جائے جو کہ اس وقت انہی کے علاقے ساندھ میں رہاؤں پہ تھی۔ میں نے اپنی آنکھیں بند کر لیں اور اپنی توجہ کو مرکز کیا اگرچہ میں نے ملی جیسی فیورہ کی مشقیں نہیں کی ہوتی تھیں لیکن میں نے پانچ قسموں سے سید صاحب کی مگنٹر کو دیکھا اور آج بھی بخوبی یاد ہے کہ میں نے آتے آتے گلابی رنگ کے شلوار قمیض میں لمبے ایکسوجان خواہر ت دو شیرو کو دیکھا جس نے ہاتھ میں کندہ داور چھری پکڑ رکھی تھی اور چاروں ہاتھوں سے کھڑک لگا ہوا تھا باور پنی خانے کے دروازے میں دو خواتین کھڑی تھیں اور باہر ایک چار پائی پڑی تھی۔ مجھے جو چکر نظر آ رہا تھا میں بلام کوکاس سید صاحب کو بتاتا چار ہاتھ جب بات مکمل ہو گئی تو میں نے آنکھیں کھول دیں۔ سید صاحب کہنے لگے کہ میں آج چار تہاوی بات کی تھیں تین کروں گا مکمل آ کر فیڈ بیک دوں گا میں اندر سے ڈراما ہوا تھا کہ میں نے آج چکر تو چلا دیا ہے لیکن اس کا اضافہ آ رہا ہے کہ نوپر سے باہر صاحب بھی اس بات کو ہوا دے رہے تھے کہ ایسی چیزیں کوئی اس کا تارکات آسان نہیں ہوتا۔

مختصر یہ کہ اگلے دن سید صاحب سے ملاقات ہوئی تو وہ میری تمام باتوں کی تھنڈ پنی کر رہے تھے ان کا کہنا ہے کہ حسدات ہم داتا دوار کے علاقے میں بیٹھے ہیں ہمیں کر رہے تھے اس وقت ان کی مگنٹر کچن میں دو ٹوکوں کے سامنے بزمی کاٹ رہی تھی اور دیگر اشارات بشمول لباس وغیرہ بھی درست پائے گئے ماس کے بعد باہر صاحب تو میرے پیچھے ہی پڑ گئے۔ اور روزانہ مجھ سے کسی کے بارے میں سوال کرتے۔ میں مراقبہ میں چا کر اس شخص کو تصور کی آنکھ سے دیکھتا تو ان کو خواب دے دیتا اور اندر میں تھنڈ پنی کے بعد وہ جوابات درست ثابت ہوتے ایک سال کے عرصے میں صرف ایک بار اصرار و جدان لفظ نکلا تو وہ مایوس سے ہو گئے اور کہنے لگے کہ تم نے مجھے غلط بتایا ہے تہا راطم لیک نہیں ہے میں نے انہیں کہا کہ میں نے تو پہلے بھی کبھی دیکھی نہیں کیا تھا یہ تجربہ تو میں اس لئے دوہرا ہوا تھا کہ آپ جیسے لوگوں کو باور کرواؤں کہ ESP کے لئے جاو اور حاضرات کی ضرورت نہیں ہوتی اور نہ ہی دیگر لوازمات کی بلکہ اگر آپ تھوڑی سی ان کا توجہ سے

کام لے کر اپنی ودھانی قوت میں اضافہ کر سکتے ہیں لیکن پھر بھی حتی طور پر آپ کوئی دھوے نہیں کر سکتے کیونکہ ودھانی قوت کا خاصہ یہی ہے کہ سوائے چند خصوصیات کے آپ اسے سانس ہی انداز میں استعمال نہیں کر سکتے بلکہ یہ ایک Flash کی طرح ہے جو کہ کبھی ایک دم آ جاتا ہے اور کبھی بالکل نہیں آتا۔

سلور ہالا سے آپ یہ اعزازہ نہ لگا سکتے ہیں کہ میں جنات کے وجود سے انکاری ہوں بلکہ اسلامی نقطہ نظر سے جنات پر بتنا عقیدہ وہ ضروری ہے وہ میں رکھتا ہوں لیکن میں اس چیز کے خلاف ہوں کہ کوئی شخص جنات پر قبضہ کر کے انہیں اپنی مرضی کے مطابق چلا سکتا ہے۔ میرے والد صاحب مرحوم جو کہ حقیقت پسند شخصیت تھے اور اسی بات کا انہوں نے میرے باور پنی راج کیا وہ بتاتے ہیں کہ نکاح صاحب آئے سے پہلے وہ ترقی گاؤں چک دونوں میں رہائش پذیر تھے۔ یہ میری پیدائش سے پہلے کا واقعہ ہے۔ والد صاحب بتاتے ہیں کہ وہ رات کو گاؤں کے قریب پہنے والی نھر کے کنارے جنات کا چکر کرنے جاتے تھے جس کا مقصد جنات پر قابو پانا نہیں بلکہ جنات کو کسی شخص سے اتارنا تھا۔ چالیس روز بعد ایک سری کا صدمہ انہوں نے دیکھا آئے والے کسی جانور کو دینا تھا جس کے بعد ان کا چکر مکمل ہو جاتا..... والد صاحب بتاتے ہیں کہ چالیسویں دن حصار بانڈے چلے کر رہے تھے کہ ایک کالا کتا دوں آ گیا اور وہ انہیں ڈر لگ گیا۔ اچانک ان کے ذہن میں آیا کہ کہیں یہ بکرے کی سری کے لئے نہ آیا ہو اور پھر یہ سوچ کر ان کے روٹنے کھڑے ہو گئے کہ انہوں نے بکرے کی سری لانے کے لئے شہر جانے کی زحمت نہیں کی تھی اور اس بات کو عام انداز میں لیا تھا۔ اس کے ساتھ ہی ان کا چلہ مکمل ہو گیا تھوڑی دیر بعد کتا چلا گیا لیکن جب وہ حصار سے نکلے تو جنات نے ان کو ڈرانا شروع کر دیا۔ والد صاحب بتاتے ہیں کہ جنات انہیں بُری بُری خشکیں بنا کر ڈرایا کرتے تھے کبھی ان کے سر چھوئے چھوئے ہو جاتے اور انہیں لمبی لمبی بن جاتیں اور کبھی ان کی تانہیں چھوٹی چھوٹی ہو جاتیں اور سر بہت بڑے بڑے ہو جاتے ان کے ڈرانے کی وجہ سے والد صاحب کی زندگی کے معمولات بہت متاثر ہوئے تھے ان کی تنہک کی ملازمت بھی متاثر ہو رہی تھی اور والد صاحب اس مسئلے کی وجہ سے اگ پریشان تھیں اس اثنا میں انہوں نے گاؤں سے نکاح صاحب شفٹ کر لیا والد صاحب ہر وقت پریشان رہتے

تھے اور ان کا دل کسی کام میں نہیں لگتا تھا۔

ایک روز والد صاحب اس پریشانی کے عالم میں گھر سے باہر کھڑے تھے کہ انہوں نے دیکھا کہ کچھ لوگوں نے ایک مہذب کو چار پائی پہنھا رکھا ہے اور وہ ڈھول پیٹتے ہوئے اور ہنگڑا ڈالتے ہوئے جا رہے تھے والد صاحب نے ان کا پیچھا کیا تو وہ ایک محلے دار کے گھر جا کر رک گئے جو کہ اس مہذب کا مرید تھا وہاں والد صاحب کو پتہ چلا کہ یہ صاحب کا نام سید جلال شاہ بخاری تھا اور مرید عزت علی بہت مشکلات میں گرفتار تھا لیکن یہ صاحب کی بیعت کرنے کے بعد اس کے گھر میں سکون اور خوشحالی کا دور دورہ تھا۔ یہ صاحب کی خصوصیت یہ تھی کہ انہوں نے ڈاڑھی بھی نہیں رکھی تھی اور مریدوں کو گالیاں دیتے تھے جو ترک سمجھ کو قبول کرتے تھے نیز ان کے پاس ایک ڈنڈا یعنی مٹی چڑھی جس سے وہ لوگوں کی طبیعت بھی ٹھیک کر دیا کرتے تھے بلکہ ڈنڈا لگانا لوگ سعادت سمجھتے تھے۔

والد صاحب کی درخواست پر یہ صاحب نے انہیں اپنا مرید بنالیا یہ صاحب مہذب تھے وہ گالیاں بھی دیتے بے جا فرمائشیں بھی کرتے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ ان کی رال بہتی تھی اور وہ جورو بھی والد صاحب کو کھانے کے لئے کہتے والد صاحب نے ایک بار بھی کراہت کا اظہار نہ کیا یہ صاحب نے حسب عادت ان بتوں کو بھی مخالفت سے نوازاجو والد صاحب کے پیچھے پڑے ہوئے تھے۔ اور اس طرح ایک ہفتے کے اندر اندر والد صاحب بھلے سمجھے ہوئے جیسا کہ کچھ ہوا ہی نہ ہو۔

یہ صاحب کا ایک فیضان نے بھی تھا کہ میرے ماموں ایک قتل کے مقدمے میں بے گناہ پکڑے گئے تھے۔ اور یہ صاحب اپنی مہر کو زمین پر مار کر ماموں کی رہائش کو نفاذ ہمارے تھے تو دوسری طرف پولیس ملازمین انہیں حوالات سے نکال کر رہا کر رہے تھے کہ وہ بے گناہ ثابت ہوئے تھے۔

والد صاحب جیسے تعلیم یافتہ اور روشن خیال شخص کا ایک مہذب کی بیعت کرنا اس لئے سمجھ میں آتا ہے کہ وہ جس معصیت سے دوچار تھے اسی مہذب نے انہیں اس سے نکالا تھا لیکن مجھے والد صاحب کی بات پر ایک سو ایک فیصد یقین ہونے کے باوجود خود اس افسوس ہے کہ ہوسکتا ہے

کہ والد صاحب جس چیز کو جنات سمجھ رہے ہوں وہ ان کا اشتغال ذہن ہو جو کہ عمل کی رجعت کی صورت میں ہوا ہو۔ لیکن ظاہر ہے کہ جس طرح سائیکس کے حامر بیٹس کو یہ معلوم نہیں ہوتا کہ اسے سائیکس ہے اور نہ پھر وہ سائیکس ہی نہیں رہتا اسی طرح سائیکس میں والد صاحب کو جنات کی شبیہیں نظر آتی ہوں۔ اس بات کا ذکر کرتا میں نے اس لئے ضروری سمجھا کہ ملی ہشتی کی مشقوں کے بعد بھی اگر ہمارا استاد کی مگرانی میسر نہ ہو تو عامل سائیکس وغیرہ کا شکار ہوسکتا ہے اس لئے میں نے اس کتاب میں سائیکس کے حوالے سے ایک مہذب باب تحریر کیا ہے جس کا مطالعہ قارئین کے لئے فائدہ سے خالی نہ ہوگا۔

جنات کے بارے میں نے اپنا نظریہ والد صاحب کے قریات و اقوال کی روشنی میں بلا کم و کاست تحریر کر دیا ہے ایک بات میں اتنا بھول گیا کہ چلنا بھل ہونے کے باوجود والد صاحب جنات تار دیتے تھے کیونکہ صرف یہ نہیں دیا گیا تھا ورنہ چلنا تو مکمل تھا والد صاحب نے روحانیت کو پکڑنے کے طور پر نہیں اپنایا اور نہ ہی ہم نے ان کی گدی سنبھالی تھی جورو مصلحت آمیز جھوٹ دیتے ہیں آپ کے سامنے لفظ بیانی کرتا اس لئے جنات اور جادو کے حوالے سے میری لگی ہوئی آراء کو تبدیل کرنا بہت مشکل ہے لیکن اگلی طور میں آپ کو بتاؤں گا کہ بعض قریبی رشتے اپنے مفادات کے حصول کے لئے کسی طرح جنات اور جادو کے نام پر اپنے قریبی لوگوں کو لطف دلاتے ہیں۔

یہ واقعہ جو میں آپ کو سنانے جا رہا ہوں مجدد صاحب والے واقعے سے ذرا پہلے کا ہے چونکہ مجھے باورائی علوم سے شروع ہی سے شغف رہا ہے اس لئے میں اکثر ان لوگوں کے ساتھ وقت گزارتا جن کا ان علوم سے کچھ تعلق تھا ایک روز میری داتا دار بار کے باہر ظلیل بادشاہ دخی نامی ایک مسٹر سے ملاقات ہو گئی جو کہ عامل ہونے کا بھی دعوے دار تھا۔ وہ کراچی سے لاہور آیا تھا لہذا اس نے اس کے کہنے پر اسے بندرہ ڈبر ایک سٹا سکرہ کرایے پر لے کر دے دیا تاکہ وہ وہاں اہل اختیار کر سکے۔ میں اور میرے دوستوں نے اسے ازراہ ہمدردی پر موٹ کیا تھا لیکن اس نے اہل باہت باطن کا مظاہرہ کرتے ہوئے ہمارے دوستوں میں سے ایک ضعیف العقیدہ شخص کو کشتے لیا اتار لیا اور اسے بھی ہمارے خلاف کر دیا ظلیل بادشاہ دخی تمہارا بہت چٹا نرم جاتا تھا اور اس

نے میرے سامنے ہمارے اس دوست جس کو شہر و کھوں کا کوئلہ یا تھیں بھی تائیں لیکن ٹرانس کے زیر اثر وہ ان کو بھی بچ کر روانہ کیا۔ ثبوت یہاں چار سید کے شہر و ظیل بادشاہ ڈی کو ہمارے بتائے بغیر اپنے گھر کے گیا جو کہ دراصل اس کے سرال کا گھر تھا جہاں وہ رہائش پذیر تھا ظیل بادشاہ ڈی نے شہر و ظیل سالی کو کشتے میں شہر و ظیل اس کے ذریعے ایسے ایسے مشہدے ملی بھگت کر کے دکھائے کہ سب بھگت بدعنوان رہ گئے۔ ان واقعات کی تفصیل میں جاؤں تو ایک الگ دفتر درکار ہوگا تاہم ہجرت و فحشیت کے لئے چند واقعات کا اجلائی سا ذکر کروں گا۔

ایک روز ظیل بادشاہ ڈی نے اپنے مرید شہر و ظیل سے کہا کہ تمہارے گھر میں دفینہ چھپا ہوا ہے دراصل یہ "دفینہ" ڈی صاحب نے اس مرید کی سالی کے ذریعے سلور روم میں رکھوا دیا تھا جو کہ اچانک تلاقی گھر کی لیے لیتے گھر والوں کے ہاتھ میں آ گیا۔ شہر و ظیل اس کے سالوں میں شہن شہی کیونکہ شہر و ظیل کا کہنا تھا کہ دفینہ اس کا ہے جبکہ ڈی نے اسے اس بارے میں اطلاع دی تھی۔ جبکہ اس کے سالوں کا اسرار تھا کہ چونکہ یہ خزانہ ان کے گھر سے ملا ہے لہذا وہ اس کے حقدار ہیں وہ فیصلہ کر دینے کے لئے ڈی کے آستانے پر آئے انہیں دیکھتے ہی ڈی نے کہا کہ یہ خزانہ تم لوگوں کی انصافی کی وجہ سے اب خزانوں میں تبدیل ہو چکا ہے واقعی جب انہوں نے کپڑے کی جھلی جس میں خزانہ موجود تھا کو ملی تو وہاں پتھر نگر پڑے ہوئے تھے حالانکہ ڈی نے پہلے ہی مرید کی ذریعے پتھر رکھوا دیے تھے اس طرح ایک بار ڈی صاحب اپنی اس مرید کی کوشش یا قلندر کے دربار پر لے گئے اور وہاں پر مرید نے یہ بیان دیا کہ میر صاحب قلندر کے دربار پر دعائیں ڈال رہے تھے ایک پاؤں زمین پر لیکن دوسرا پاؤں ہوا میں معلق نظر آرہا تھا اور جب اس نے ان کے پیروں کے نیچے ہاتھ پھیرا تو اس کا ہاتھ آ رہا ہو گیا یعنی میر صاحب کے دونوں پاؤں زمین پر نہیں تھے مرید کہ قلندر پاک کا ایک کئے کی شکل میں لا ہو رہا ان کی حفاظت کے لئے ان کے پیچھے گاؤں کے پیچھے دوڑتا ہوا آیا۔

ان سب پر مستزاد ڈی صاحب کا یہ دعویٰ تھا کہ ان کے کندھوں کے عین درمیان میں (نوا) بالند) غوث پاک نے ہر لاویت شہت کی تھی اور انہیں ایک چار اور کڑا ابھی صابت کیا تھا غوث میں جو کہ بیداری کی حالت میں ان کے پاس موجود تھے یہاں تک بھی بات بن جاتی کیونکہ ان

واسطے چاہوں سے تھا اور شہر و ظیل انہوں نے مجھ سمیت دوسرے دوستوں سے ملنے کو منع کر دیا تھا لیکن میر صاحب کی شامت اعمال کہ انہوں نے مرید کی سے ایک اعتراف نامہ لکھوا لیا کہ بہنوئی اس کے ساتھ ناجائز تعلقات دروار کھے ہوئے ہے اور اس پرچے کی بناء پر ایک طرف تو اپنے مرید کو ایک میل کرنا ہے اور دوسری طرف اس کے سالوں کو روٹ لایا کہ بغیرت کے نام پر اپنے بہنوئی کو قتل کر دیں جب اس پر سے گزرا گیا تو شہر و ظیل کو ہماری یاد آئی۔

اور ہم نے میر صاحب شہر و ظیل اور اس کے سالوں کو بلایا اور وہاں ہی حقیقت کو ملی لیکن ڈر کے بارے کو بھی میر صاحب کو ہاتھ لگانے کو تیار نہ تھا وہاں میں نے یہ بھی کلیئر کیا کہ ان پڑھ ہوئے کی وجہ سے یہ میر ہم سے تعویذات و مفران سے لکھوا لیتا تھا اور بعد میں انہیں عرق کلاب کی بوتل میں ڈال کر دعوے کرنا کرات کو مہادت کے دوران جنات یہ تعویذات لکھ کر بوتل میں ڈال گئے تھے۔ بہر کیف جب میرے دوست ہارے میر صاحب کی طبیعت صاف کی اور ان سے وہ پرچہ لے کر بلایا اور میر صاحب جواب کسی کو بھی قسم کر دینے کی دھمکی پر عملدرآمد نہ کر سکے تو سب نے مل کر میر صاحب کی خوب دھلائی کی۔ لیکن قسم ہالائے قسم یہ ہوا کہ وہ لوگ پھر ایک ڈبہ حرم کے شخص کو لے کر آ گئے جس نے ڈی کے سر کے بالوں ڈاؤن اور مونچھ کے بالوں کا تھوڑا حصہ کاٹ لیا اور کچھ پڑھ کر چلو کھینچے کے بعد کہنے لگا کہ اب میں نے اس کا سارا کاٹ لایا ہے جب سب لوگ چلے گئے تو میں نے ڈی سے کہا کہ کیا واقعی اس ڈبہ پر میرا علم سلب کر لیا ہے تو وہ ایک ڈی ہی مسکراہٹ چہرے پر لا کر کہنے لگا کہ نہ واقعی نہ کر میں آپ توجہ دیتے ہیں کہ میرے پاس کچھ نہ تھا تو پھر اس نے میرا علم سلب کر لیا۔ پھر ہم نے اپنے ایک دوست حاجی صاحب سے کہا کہ اسے باہر کا راست دکھا دیں۔ قدرت کی ختم غریبی ناظرین کے حاجی صاحب نے سادہ لوح تھے کہ وہ ڈی کو داتا دربار لے گئے وہاں اپنے آپ کو اس ملک سے بری الذمہ قرار دیا جو کہ ڈی کے ساتھ روایا گیا تھا اور اس سے اپنے حق میں دعا کروائی۔ پھر اسے تھوڑا بہت زور اور نہ کر رخصت کر دیا۔

حزے کی بات یہ کہ اس کے تھوڑے عرصے بعد ہی حاجی صاحب کا امریکہ کا ویزا ٹھک کر گک گیا تھی کہ تین ایلیون کے واقعے کا بھی ان پر کوئی منفی اثر نہیں پڑا اور کچھ سال سے حاجی

سے بخوبی واقف ہوتے ہیں اور اس کو مد نظر رکھ کر ان سے بات کرتے ہیں لیکن میرے جیسے حقیقت پسند جب اپنے کلائٹ کو ایسا بات بتاتے ہیں جو ان کے مفاد میں نہیں ہوتی یا میرے بس میں نہیں ہوتی تو وہ کہتے ہیں کہ میں جھوٹ بول رہا ہوں میں نے کئی ایسے لوگوں کی ٹونگ ٹرم کونسلنگ کی ہے جو کہ جادو اور چتر پہننے کے ذریعے اپنی راتوں رات کا پلانٹ کی غلط فہمی میں مبتلا تھے نتیجہ علوم سے شغف کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ آپ لوگوں کو گراہ کر کے مفادات حاصل کریں یہ خود علم کی ایک حد مقرر ہے یہ ایک علم کی اپنی ایک مخصوص Domain ہے اس سے انحراف کرنا دھوکہ دہی ہے اس لئے ضرورت اس امر کی ہے کہ ہم تحقیقی تجربے کے ساتھ ان علوم سے استفادہ کریں اور مبالغہ آرائی سے گریز کریں جس علم کا جتنا حق ہے اتنا اس کو پرومٹ کریں اور جہالت و تعصب کو بالائے طاق رکھتے ہوئے عملیت پر زور دیں کیونکہ قرآن کا فرمان بھی یہی ہے کہ انسان کو وہی کچھ ملے گا جس کی وہ کوشش کرتا ہے۔

آخر میں میری دعا ہے کہ آپ نئی جنتی کو اس کی صحیح روح کے ساتھ آشنا ہو کر اس کی پرنسپل کریں اور غیر ضروری توقعات و اہانت نہ کریں۔ اس طرح آپ بہت کچھ حاصل کر لیں گے۔ نئی جنتی کا حصول اس کی بیاہری طرح ہے جو سونا بنانا تو مکمل نہ کر سکے لیکن کیا گری کے دوران اسے نور و جبرجہات کی کشمالی سے گزرنا پڑتا ہے وہ خود اس کی شخصیت کو سونا بنا دیتے ہیں اور اسے صبر اور محنت کا جو جنتی حاصل ہوتا ہے اس کا کوئی نعم البدل نہیں ہوتا۔

امید ہے کہ کتاب آپ کو پند آئے گی۔ اپنی آراء سے ضرور مطلع کریں۔ شکریہ

(مرحب)

☆☆☆.....

صاحب اس کے سے واپس آئے ہیں اور ابھی خاصے بجک پینٹس اور جانیڈا کے مالک ہیں اور وہ اسے دہلی کی دعا کا شکر سمجھتے ہیں میں کہنے کا مقصد یہ کہ وہ ہم پرستی کی کوئی حد نہیں ہے۔ اور یہ کسی نہ کسی شکل میں حضرت انسان کو گھبراتی ہے۔ انسان اتنا کمزور واقع ہو ا ہے کہ کسی Probability یا Coincidence کو بھی نظر کرم قرار دے دیتا ہے اور یہی وجہ ہے کہ لوگ ایسے واقعات سے عبرت پکڑنے کی بجائے ان میں سے بھی اپنے مفاد کی باتیں تلاش کر لیتے ہیں۔ اس رجحان سے بچنا چھڑانے کے لئے تعلیم اور آگاہی کی ضرورت ہے جو کہ ہمارے ہاں مفاتحوں نہیں لیکن تو ہم پرستی فکر کو مانع ہو جاتی ہے۔

خود میرے بعض کلائٹ میری خوش گوئیوں کے بعد یہ سمجھنے لگ جاتے ہیں کہ میرے پاس شاید کوئی سوکھتا یا جادوئی طاقت ہے جس کی وجہ سے وہ باتیں درست ہو جاتی ہیں حالانکہ میں نے بار بار ان کو واضح کیا ہے کہ کسی چیز کوئی کد درست ثابت ہو جانا بڑی بات نہیں ہے لیکن وہ خود ہی استنباط کر لیتے ہیں کہ اگر ایک شخص اتنی Accurate بات بتا سکتا ہے تو وہ اس مسئلے کا حل بھی جانتا ہے اور اپنے عمل کے ذریعے مسئلہ حل کر سکتا ہے حالانکہ حقیقت ایسا نہیں ہوتا لیکن مسائل کی بیکر خوش گمانی انہیں حریف کرنا کر کے مفادات حاصل کرنے کے لئے جعلی بیروں کی حوصلہ افزائی کرتی ہے۔

اسی طرح میں نے اپنے ایک کلائٹ کو بتایا کہ فلاں تاریخ کو ان کا بڑا بیوی کا روزہ لگ جائے گا۔ اور ایسا ہی ہوا لیکن میں انہیں یہ نہیں بتا سکا۔ کہ وہاں پہنچنے ہی ان کی بیوی سے ٹیھہ لگی ہو جاتی گی۔ لیکن وہ آج بھی بکری سمجھ رہے ہیں کہ میں نے کسی مصلحت کے تحت ان سے یہ بات چھپائی تھی۔

اسی طرح میں نے اپنی ایک کلائٹ کو بتایا کہ وہ جس شخص سے شادی کرنا چاہتی ہے فلاں تاریخ کو اور فلاں سال کو وہ ممکن ہوگی جو کہ بظاہر ناممکن لگتی تھی لیکن جب خوش گوئی پہنچ پوری ہوئی تو اب ان کا مطالبہ ہے کہ میں ایسا جادو کروں کہ ان کا شوہر ان کے قبضے میں رہے یعنی انسان کی خواہشات کی کوئی حد مقرر نہیں ہے اور یہی خواہشات انسان کو حقیقت پسندی اور عملیت کو چھوڑ کر جعلی بیروں کے پاس لے جاتی ہے جو کہ ان کا استحصال کرتے ہیں کیونکہ وہ ان لوگوں کی نفسیات

باب نمبر 3:

مشاہیر کے ESP کے بارے تاثرات

(قدرت اللہ شہاب)

مشرق اور مغرب کی تقریباً ہر زبان میں اس موضوع پر بڑا حجم لکھ پایا جاتا ہے۔ ہر زمانے میں اس پر تائید و تردید، انکار و اقرار، توثیق و تنسیخ، تفتیش و تحقیق کے شدید بحث و مباحثے جاری رہے ہیں۔ مضبوط الاعتقادی اسے عیونیت کے دور سے تک پہنچاتی رہی ہے۔ بڑا اعتقادی ایسے مجذوب کی پرقرار ہوتی ہے۔ اور جدید خود اعتمادی اسے سائنٹفک فارمولوں میں ڈھال کر ایک ایسی آئیوٹوکل مشین بنانے کی فکر میں ہے کہ اضر میں دیا یا اضر مطلوبہ روح کھٹ سے حاضر! انگریز بی بی میں اس علم سب سے مشہور کتاب جو میری فکر سے گزری ہے وہ فریڈرک ویلیو۔ ایچ آئرز (Frederic W.H. Myers) کی تصنیف "انسانی شخصیت اور جسمانی موت کے بعد اس کی بقا" (Human personality and its Survival of Bodily Death) ہے۔ یہ کتاب 1903ء میں شائع ہوئی تھی۔ 1960ء صفحات کی اس کتاب میں سنگٹروں پر اسرار اور واقعات، حادثات، تجربات اور آثار و شواہد کا منطقی اور سائنسی تجزیہ کرنے کے بعد یہ نتیجہ اخذ کیا گیا ہے کہ جسمانی موت کے بعد انسان کی شخصیت کا وہ عنصر باقی رہتا ہے جسے روح یعنی Spirit سمجھا جاتا ہے۔ مصنف کا اسلوب عالمانہ استدلال علوم جدید کے تقاضوں سے ہم آہنگ اور تفصیلات بڑی معتبر ہیں۔ لیکن ذہنی اور اعتقادی اعتبار سے وہ عیسائیت کے بندے ہوئے تو ان میں اور مفرقات سے آراؤ نہیں ہو سکا۔

ماڈرن سائنسی دور میں دو سائنسدانوں نے اس علم کے میدان میں کچھ نئی راہیں ہموار کی ہیں سرو لم کوکس پہلے سائنسدان تھے جنہوں نے مادی دنیا پر باوقوف انشطار روحانی اثرات کا

سائنٹفک مطالعات اور تجزیہ کیا۔ سرو لیور لاج کی کتاب دے سنڈ (Raymond) بھی اس سلسلے کی اہم کڑی ہے۔ ان دونوں کی تحقیق و تجربات پر اس مسلک کی بنیاد پڑی جسے ماڈرن سپرچیزم کے نام سے پکارا جاتا ہے اور جو آج کل مغرب کی دنیا میں بڑے پیمانے پر بڑھ چکا ہے۔

ماڈرن سپرچیزم کے اکثر اداروں کی حیثیت تھامز کی دکا عمارت سے زیادہ نہیں۔ حاضراتِ روح کے شے میں دھوکہ بازوں، ہنر مندوں، مٹھو گلیوں اور لپائیوں کی گنجائش دوسرے ہر شے سے زیادہ ہے۔ اس کے علاوہ مغربی سپرچیزم اداروں میں عامل و معمول اور پلانچٹ وغیرہ کے ارتعاش سے فحش پیغامات کی ترسیل و تحویل زیادہ تو اہم اور دوسروں کی آلودہ فریجی ہوتی ہے یا شعوری اور لاشعوری تخلیق کی کرشمہ سازی ملتی ہے۔ مشرق میں بھی بہت سے نام نہاد عاملوں اور ہونے دھونے کا کاروبار بڑے زور و شور سے انہی خطوط پر چلتا ہے۔

البتہ موجود دور میں غیر سائنیکالوجی (Para psychology) کے عنوان سے تحقیق و تفتیش کا جو بیابان کھلا ہے، اس میں نفسِ انسانی کی نئی نئی اور عجیب و غریب دنیا میں دریا ہونے کے وسیع امکانات موجود ہیں۔ انسان کے ظاہر و باطن میں فوقِ العادت توانائیوں کے جو بڑے اسرار و مخزن پوشیدہ ہیں، غیر سائنیکالوجی کا مقصد ان کی نشاندہی کرنا اور انہیں کھود کر دیکھنا اور ظہور دہانے کے کام میں لانا ہے۔ سارے کھنڈوں اور پلانچٹ کے علاوہ یورپ کے دوسرے کئی ملکوں میں بھی غیر سائنیکالوجی کے ادارے بڑے اعلیٰ پیمانے پر کام کر رہے ہیں۔ ایسی لیبارٹریوں کی طرح ہی سائنیکالوجیکل ریسرچ (Para psychological Research) کے اہل پروگرام بھی انتہائی راز داری میں رکھے جاتے ہیں۔ ایک خیر یہ بھی ہے کہ کچھ بڑی طاقتیں اس سائنس کو اپنے سفارتی تعلقات بین الاقوامی معاملات اور جنگی انتظامات میں کسی حد تک استعمال بھی کر رہی ہیں۔ یہ احتمال بعید از قیاس نہیں کہ ایسی توانائی کی طرح ہی سائنیکالوجی کی ترقی اگلی اہام کا رجحان سیاست کی آکر لکھن جانے۔

اس کے علاوہ ایک اور وجہ سے بھی غیر سائنیکالوجی کی صلاحیت کا محدود نظر آتی ہے۔ اب لکھ اس میدان میں جتنی پیش رفت ہوئی ہے اس میں تفتیش نفس کا تو پورا اہتمام ہے لیکن تھذیب نفس کا کس نام نشان تک نہیں۔ انسان مشرق میں ہو یا مغرب میں امیر ہو یا غریب کالا ہو یا گورا

ترقی یافتہ ہو یا غیر ترقی یافتہ چند روایات یہ دین اس کے نفس کے لیے صرف تین حالتیں ہی مقدر ہیں نفس مطہر نفس لولہ اور نفس لمارہ۔ اگرچہ اس انسائیکلوپیڈیا کی ترقی زیادہ مادی مقاصد کے زیرِ نگین رہی تو جاہِ بے ترقی نفس منکوس ثابت ہوگی۔ کیونکہ اس صورت میں روحانیت کی بے لوث شاہراہوں پر آگے بڑھنے کی بجائے یہ جدید سائنس نفس امارہ کے کولھوکا تیل بن جانے کی جواز گھنوں پر گھوڑے چڑھا کر ایک ہی تنگ دائرے میں بار بار چکر کھانے پر مجبور ہوتا ہے۔ اس ڈگر پر چل کر یہی سائنس اولوجی کی ترقی کا انتہائی کمال ہے ہوگا کہ وہ استادِ راج کی اس منزل تک رسائی حاصل کرنے جہاں ہر جگہ کی کان میں سارے دوسرے کئی راستوں سے نکلتے ہیں۔

مغربی پریچر ٹرم کی تان زیادہ تر مادی سے پستی پر ٹوٹتی ہے۔ مشرق کی چند اقوام میں روح کا تصور غلیات کے غلبہ میں متبدل ہے یا آدوں کے پیکر میں سرگرداں ہے اس علم کی غلی صفات صرف اسلامی روایات میں نظر آتی ہے۔

علامہ حافظ ابن قیم کا رسالہ ”کتاب الروح“ اس سلسلے کی ایک نہایت مستند و ستاوین ہے اس میں مصنف نے حقیقتِ روح کے ہر پہلو کا قرآن اور حدیث کی روشنی میں جائزہ لے کر بہت سے علمائے سلف کے اقوال و احوال پر سیر حاصل خبر لیا ہے۔ اس علم پر یہ کتاب ایک اہم سنگ میل کی حیثیت رکھتی ہے۔

اسلامی تصوف میں کعب ارواح اور کشفِ قورمہ کی ایک باقاعدہ فن کا دوسرے کتبے ہیں۔ لیکن ان تمام علوم و فنون تجربات و تصرفات و مشاہدات و ظہریات و غلیات و تصورات کے باوجود حقیقتِ روح کے بارے میں سارے علم سارے وجدان سارے عرفان اور سارے ایمان کی آخری حد تک پہنچے:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ۝

(اور لوگ آپ سے روح کے متعلق سوال کرتے ہیں۔ کہہ دیں کہ روح میرے پروردگار کے امر سے ہے اور نہیں دیئے گئے ہوتے علم سے محروم رہا)

علامہ کوثر نیازی

اللہ تعالیٰ کی طرف سے مستقبل کے حالات پر مطلع کرنے کا ایک راستہ خواب بھی ہیں اور اس کی سند خود قرآن حکیم میں موجود ہے جہاں جبلِ خانے میں حضرت یوسف علیہ السلام کے قیدی ساتھیوں کا خواب اور آپ کی طرف سے ان کی تعبیر بیان ہوتی ہے۔ اس سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے کہ متخی خواب ضروری نہیں کہ صرف نیکوکاروں اور صالحین کی کوئی بجز جموں اور قیدیوں کو بھی آسکتا ہے البتہ ان کی تعبیر پر غرض نہیں کر سکتا اس کے لئے خاص نظر اور علم کی ضرورت ہے ہمارے ہاں امام جعفر صادقؑ تعبیرِ خواب پر سند کا دوسرے کتبے ہیں۔ انہوں نے اس موضوع پر ایک کتاب بھی لکھی ہے میرے پاس اس کا فارسی ترجمہ ہے جو میں نے تہران سے خریدا تھا۔ امام جعفر صادقؑ کے بعد دوسرا نام مشہور تابعی بزرگ ”محمد بن سیرین“ کا ہے۔ انہیں اس فن میں بیطلی حاصل تھا اور جن کے بہت سے واقعات مفسرِ صالحین کی کتابوں میں پائے جاتے ہیں۔ انہوں نے بھی تعبیرِ خواب کے موضوع پر ایک رسالہ لکھا ہے مشہور ماہر نفسیات فرمائے ہر چند خوابوں کی دنیا پر بالکل غائب انداز میں روشنی ڈالی (اور اس میں جزوی صداقت بھی ہے) لیکن مغربِ اب خود خوابوں کا دلدادہ ہے اور اس کے اعلیٰ علم کی تعبیرِ خواب کے موضوع پر آئے دن کتابیں شائع ہو رہی ہیں خود ایک زمانہ مجھ پر ایسا گزرا ہے کہ میں دوسروں کو پیش آنے والے واقعاتِ خواب میں دیکھ کر بتایا کرتا تھا۔ یہ 1953ء کی بات ہے ہم لوگ سنٹرل جیل لاہور میں تھے میری عمر بھی کوئی 17، 18 برس ہوگی، جماعتِ اسلامی کے رہنماؤں کے علاوہ مجلسِ احرار جمیعتِ الجملہ ہٹ جمیعتِ العلماء اور جماعتِ ایسٹس کے اکابر بھی ہمارے ساتھ تھے۔ ہم سب لوگ تحریکِ ختمِ نبوت کے سلسلے میں چھ ماہ کے لئے نظر بند تھے۔ یہ مدت پوری ہوئے تھے تو بعض کی نظر بندی میں اضافہ ہو جاتا اور بعض کو رہا کر دیا جاتا۔ میں اس زمانہ میں اکثر خواب میں دیکھ لیتا کہ کون رہا ہو رہا ہے اور کس کی معیاد بڑھانی جاری ہے۔ رہائی یا اضافے کے ناپ شدہ کا قذاتِ خواب میں میری نگاہوں کے سامنے آ جاتے اور میں اگلے دن صبح نماز فجر کے اجتماع میں احباب کو بتا دیتا اور اس کی صداقت ایک آدھ دن میں ہو جاتا۔ آج بھی ایک مرتبہ میں نے خواب میں دیکھا کہ یک نخت سات

علماء بارگزر دیئے گئے ہیں ان میں حضرت مولانا حسین احمد دہلوی کے خلیفہ حمزہ حضرت مولانا خدا بخش ملتانوی (مرحوم وغیرہ) کا نام بھی تھا۔ حسب معمول صبح میں سے اعلان کر دیا۔ اس زمانے میں اپنی حلقہ جماعت اسلامی پر یہ اعتراض بھی کرتا تھا کہ وہ تصوف کی منکر ہے۔ حضرت مولانا اثین احسن اصطلاحی ہمارے ساتھ نظر بند تھے اور ہمیں قرآن حکیم اور حجۃ اللہ البالغہ پڑھایا کرتے تھے مجھے یاد ہے انہوں نے ان خوابوں پر تبصرہ کرتے ہوئے حرما عاں علماء سے کہا تھا ”آپ لوگ کہتے ہیں ہم تصوف کے منکر ہیں دیکھو تو ہمارا ایک نوجوان روزانہ سچے خواب دیکھتا ہے۔“ اگلے دن باقی سب علماء تو بارہو گئے لیکن حضرت مولانا خدا بخش کی رہائی کے احکام موصول نہیں ہوئے۔ میرے خوابوں کی مسلسل صداقت کی وجہ سے جیل کے احاطے میں فضا یہ بن چکی تھی کہ ایک بار میں رہا شدگان کے نام نہاتا تو اس کے لئے ذہن تیار ہو جاتا ہے۔ حضرت مولانا بھی جی طور پر رہائی کے لئے تیار تھے یہاں تک کہ سامان بھی باندھ چکے تھے۔ رہائی نام نہاتا یا تو قدرتا انہیں بھی کوشت ہوئی چار بجے جیل کا دروازہ بند ہو جاتا تھا جب ساڑھے چار بج چکے تو انہوں نے سامان کو مل دیا چاک پائچ بچے شام جیل کا ایک افسران کی رہائی کا حکم نامہ لئے دوڑا دوڑا آیا۔ مولانا سے مطدرت چاہی اور کہا ”صاف فرمائیے یہ کاندھ سے اصر اور ہو گیا تھا سی لئے تاخیر ہو گئی بہر حال اب تیار ہو جائیے۔“ حضرت مولانا اس پر بے حد خوش ہوئے مجھے سینے سے لگایا اور ان کے پاس ملتان کا حلوہ مکھانے پینے کی جگہ اور چھ پر آئی رکھی جس مجھے عطا کیں اور خوشی غرضت ہوئے۔

مقتصد اس ذاتی تجربہ سے اپنے کمال کا اعتبار نہیں کہ اس بارے میں تو قبل غالب مرتے وقت بھی زبان پر ہوگا۔

ڈھانچا کفن نے داغ صوب برنگی میں ورنہ ہر لباس میں تک وجود تھا مغرب میں مستقبل کی دنیا تک رسائی کا ایک طریقہ ”روحوں سے رابطہ“ ہے۔ اس کی بنیاد اصل میں مسریم کے معاملے ہے۔ مسریم کے پانی کا نام ”میسمر“ تھا یہ صاحب انھاریں صدی میں پیدا ہوئے اصطلاحی طریقہ انہوں نے علاج کی غرض سے نکالا تھا مگر اس کا دعویٰ یہ بھی تھا کہ معمول کو مصنوعی طور پر سلا دینے کے بعد اس کے خیالات پر مکمل کنٹرول کیا جاسکتا ہے اور اس سے حسب نشاء ہر کام لیا جاسکتا ہے۔ یہ گویا اس بات کا ثبوت تھا کہ جسمانی ذرائع کو کچھ میں لائے بغیر

روح سے گفتگو ہو سکتی ہے۔ مسریم کے زیر اثر انیسویں صدی کی پہلی تہائی میں دو تحریکیں اور شروع ہوئیں ان میں سے ایک کو کرچین سائنس کہتے ہیں اور دوسری کو ”سپر چنلزم“ یعنی روحانیت کرچین سائنس کا نظریہ یہ ہے کہ بنیادی لفظ خیالات و افکار نتیجہ ہیں اگر افکار و خیالات کو مسترد کر دیا جائے تو جسم بھی صحت مند ہو جائے گا۔ تحریک روحانیت کا دعویٰ یہ تھا کہ مرنے والوں کی روحوں سے رابطہ قائم کیا جاسکتا ہے مگر اس کے لئے مخصوص افراد کو واسطہ بنانا لازم ہے جن کی روحوں میں فوت ہو جانے والے لوگوں کی ارواح سے تعلق پیدا کرنے کی کو دیکھئے اور ان کی بات سننے اور سمجھنے کی صلاحیت پائی جاتی ہو اسی کو انگریزی میں ”میڈیم“ کہتے ہیں اس جدید تحریک روحانی کا آغاز 1840ء میں امریکہ کے ایک نیم مجذوب ”ایڈورڈ بیکنس ایلس“ سے ہوا جس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس نے عالم جذب و کیف میں ”پرنسپلو آف کیم“ کے نام سے آٹھ سو صفحات پر مشتمل ایک کتاب المارکروائی لکھن تحریک کو اصل شہرت چند سال بعد دوا سرکی جنوں کی وجہ سے ملی جنہیں ”فاسکس سٹریڈ“ کہا جاتا ہے۔ ”فاسکس سٹریڈ“ نے بہت سے مقامات پر روحوں سے اپنے رابطے کا مظاہرہ کیا ان پر تنقید پر بھی ہوئیں انہیں جھٹلایا بھی گیا لیکن بہت سے با اثر افراد ان کے مظاہروں کے زیر اثر تحریک روحانیت میں شامل بھی ہو گئے ان میں لویا راک ٹریبون کے ایڈیٹر ”ہورس گرینے“ اور امریکن آف ایڈیٹور کے ایک سینئر چیف مسٹر ”ایڈیٹور“ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ ”یکسٹر ایسٹری پاور“ کے مصنف مسٹر فزولگس کا کہنا ہے کہ 1891ء میں ان ”روحانیتوں“ نے ”تھیو یارک سرکل“ کے نام سے باقاعدہ اپنا ایک حلقہ قائم کیا اور دو سال کے اندر اندر اس کے اراکین کی تعداد چالیس ہزار تک جا پہنچی اور یہ تین سو ملینوں میں مقسم ہو گئے۔ امریکہ میں تو نہیں لیکن لندن کی ایک ”میر چنل سوسائٹی“ کی ایک نشست میں مجھے بھی ہالے کا اتفاق ہوا۔ ہمارے ایک مقتدر اور محترم پاکستانی دوست اس کے رکن ہیں اکثر مجھے دھم دھم کے عجیب و غریب واقعات بتاتے رہتے تھے۔ ایک دن میں بھی ان کے ساتھ ہو لیا شاید اس نشست میں شریک ہونے کی فیس بھی قوی دہی ہمارے مہربان دوست نے ادا کی۔ وہ کسی نہ کسی طرح مجھے اس روحانی دنیا سے متاثر کرنا چاہتے تھے۔ میڈیم ایک بزرگ خاتون تھیں اور حاضرین کوئی چالیس پچاس کے گگ بھگ بھگس کے آغاز میں محترمہ نے عیسائی طریقے کے مطابق

دعا کی اس کے بعد اعلان کیا کہ وہ محفل میں موجود کچھ لوگوں کے اعزاء صاحب کی چھتری ہوئی
روحوں سے رابطہ قائم کریں گی ان سے پوچھ کر بعض باتیں بتائیں گی اور بعد میں سوالوں کے بھی
جواب دیں گی۔ اتفاق سے آغاز انہوں نے ہماری مخالف سمت سے کیا اور پانچ سات آدمیوں
سے باری باری مخاطب ہوئیں ان میں سے بعض کو انہوں نے دس دس منٹ دیئے ان کا انداز یہ
تھا کہ وہ ایک شخص کو مخاطب کر کے اور اسے باتیں کر اس وقت ایک درجہ آئی ہے یہ بھی باتیں کر
وہ مردکی ہے یا عورت کی اور وہ یہ بیٹھا دیکھتا ہے۔ ان میں سے دس دو تان گئے لیکن نصف کا کہنا
تھا کہ وہ اس طرح کی کسی روح نہیں پہچان سکے۔ مجھے شہر تھا کہ سامنے والے سوسائٹی کے اراکین
حضرات ہیں اور انہوں نے نہیں مانا وہ میری طرح نوکر قرار ہیں۔ مجھے یہ بھی ڈر تھا کہ کہیں جھگڑ
"دور ہام" آنے سے پہلے پہلے محفل ہی پر غارت نہ ہو جائے اس لئے میں نے آداب مجلس کو
بالائے طاقت رکھتے ہوئے اپنی افشست پر بیٹھ بیٹھتے محترمہ کو اپنی جانب متوجہ کیا اور عرض کی کہ کہیں
ایسا نہ ہو آج کی صحبت میں ہم ان کے اتفاق سے عروم ہی رہیں میرے دوست تو میرے اس
گنوار پرین پر بہت جزیہ ہوئے مگر محترمہ مائل پر کرم ہو گئیں اور جلد ہی میری باری آ گئی۔ ان کا کہنا
تھا کہ میرے سر پر ایک مذہبی شخصیت کی روح کھڑی ہے میں کوئی کتاب لکھ رہا ہوں وغیرہ وغیرہ
کام کی بات ایک بھی مذہبی میں ان ارواح سے رابطہ قائم کرنے کا خواہش نہ تھا ان میں سے کسی سے
مکتفو ہوتی تو بات بھی تھی۔ ہمارے دوست حسب معمول بڑے خوش فہم تھے ان کا کہنا تھا کہ ان کی
باری بے جبر و جبری بلاتی تھی ہے وہ ان کے باپ کی تھی اور میری نے اس کا جو حلیہ اور وضع قطع بتائی
وہ بھیہ انہی کی ہے۔ بعد میں سوسائٹی کے ایک عہدہ دار نے مہمان خاتون میڈیم کا شکریہ ادا
کیا اور اعلان کیا کہ جو لوگ اس سے الگ ملاقات کا وقت چاہتے ہوں وہ اجلاس کے بعد بینک
لے سکتے ہیں۔ فیس صرف پانچ روپے ہوگی۔ کچھ لوگ اس کے لئے بھی تیار ہو گئے مگر مجھے تو یہ سارا
ڈرامہ بہت کھوکھلا لگا۔ روحانیات اس میں نام کو مذہبی البتہ "روٹی تو کما کھائے کسی طور پر چھند" کا
یہ اعزاز بہت دلچسپ تھا۔

☆☆☆☆

باب نمبر 4:

ما بعد انفسیات اور ٹیلی پتھی وغیرہ

1922ء میں فرانسیز نے اپنے محفلین کے درمیان ایک آرٹیکل بعنوان خواب اور ٹیلی پتھی
شائع کر کے ایک نئی بحث شروع کرادی۔ آج کے دور میں ماہرین ٹیلی انفسیات اور سائیکو جسٹ
کے درمیان "دماغی ٹیلی پتھی" تحقیق کے حوالے سے ایک قابل قبول مضمون گردانا جاتا ہے
لہذا قارئین غلط فہم کے بعض پیکاروں میں بھی خاصی دلچسپی رکھنا تھا۔

مندرجہ بالا موضوعات کو ما بعد انفسیات یا Para Psychology کی وسیع تر
اصطلاح کے تحت استعمال کیا جاتا ہے۔ قسمت کا حال بتانا وجدان اور حواس ماورائے ادراک
Extra Sensory perception یعنی ESP انسانی دماغ کے ٹیلی اظہار ہیں یہ تمام
موضوعات عمومی دلچسپی کی وجہ سے نہ صرف عوام الناس بلکہ ماہرین انفسیات کی بھی توجہ کے باعث
ان بالخصوص انفسیاتی تجزیے Psycho analysis میں ان پر گفتگو مفید ثابت ہوگی۔

ما بعد انفسیاتی صلاحیتوں کے حصول کا کوئی معلوم طریقہ موجود نہیں ہے ہر عامل یا مشاہدہ
کنندہ اپنی جگہ خود کا قانون ہوتا ہے اور ان حالات میں ہی ہجرت کام کر سکتا ہے جو کہ اس کی انفرادی
الہیت کے حوالے سے اس کے لئے سموزل ہوتے ہیں جسے وہ خود بھی واضح انداز میں تحریر
کرنے کی پوزیشن میں نہیں ہوتا۔

ماہرین انفسیات کا ما بعد انفسیات کی طرف رجحان مندرجہ ذیل نکات کی وجہ سے بڑھ

-۱-

۱۔ تقریباً تمام ماہرین انفسیات اپنے روزمرہ کے فرائض کی انجام دہی میں وجدان پر محروس
ہیں جو کہ شاذ و نادر ہی انہیں یا مریض کو ناکامی سے دوچار کرتا ہے۔

2- اکثر نفسیاتی تجزیہ کاروں نے اپنے مشاہدات شائع کئے ہیں جس میں انہوں نے ملی ہفتی کے عمل اور وجود پر اپنے یقین کا اظہار کیا ہے۔

3- اگر باہر انہضات کے موضوع کا بیان کیا جائے تو چند ایک لوگوں کو چھوڑ کر تقریباً ہر شخص اس حوالے سے اپنے ذاتی تجربات بیان کرتا ہے یا کر سکتا ہے یہ تجربات دیگر ذرائع یا طریقوں سے بھی بیان کئے جاسکتے ہیں لیکن ان طریقوں کی موجودگی کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ یہ اس انسائیکلو پیڈیا کے ذریعے حاصل ہونے والی معلومات ان کی نسبت کم درست ہیں۔

قسمت کا حال بتانے والے:

قسمت کا حال بتانے کے حوالے سے تحریر شغلی اور پاسٹری کافی حد تک سائنٹفک اور نتیجہ خیز ثابت ہوتے ہیں۔

ایک شخص کی پنڈر رائٹنگ کو دو طریقوں سے چیک کیا جاسکتا ہے اول سائنسی طریقے سے جس کا طریقہ یہ ہے کہ سوادات کی ایک کثیر تعداد کا مطالعہ کیا جائے اور انہیں تحریر کنندگان کی خصوصیات کے ساتھ منسوب کیا جائے اس طرح موازنہ جاتی معیارات مقدار کر کے لوگوں کو مختلف اقسام میں بانٹا جاسکے اسے ہم Scientific graphology کہیں گے اس موضوع پر بہت سی کتب موجود ہیں جن میں سے اکثر ماہرین نفسیات نے تحریر کی ہیں سائنسدان بھی اسی طریقہ کو قابل قبول سمجھتے ہیں تاہم بعض لوگوں کا خیال ہے کہ وہ کسی انفرادی طور پر کسی شخص کی تحریر کا نمونہ دیکھ کر جو کہ اس نے مختلف مواقع پر دیا ہے اس کے بارے میں رائے کا اظہار کر سکتے ہیں اور یہ دوسرا طریقہ کہلاتے گا جس کا تعلق وجہ ان سے ہے لہذا اسے Intuitive Graphology کہتے ہیں۔

وجہ ذاتی تحریر شغلی میں ماہر تحریر اپنی توجہ کو مرکز کر کے تحریر کئے والے کے خیالات یا اہلیوں کے انداز کا وجدانی طور پر مطالعہ کرتا ہے اگر اس کا وجدان خوش قسمتی سے اچھا ہو تو وہ کئے والے کے وجدانی حالت کا بخوبی اندازہ لگائے گا جس کا اظہار تحریر کے سوادات سے بالکل نہیں ہوتا بلکہ کئے والے نے اپنی خصوصیات کو بعض اوقات اس طرح دہرایا ہوتا ہے کہ خود اسے بھی اپنی ذاتی حالت

کا اندازہ نہیں ہوتا اس طرح حاصل ہونے والی معمولی سی معلومات سے بھی ماہرین نفسیات تحریر کنندہ کی شخصیت کا کافی بہتر اندازہ لگائے میں کامیاب ہو سکتے ہیں اس کے ساتھ ساتھ وہ یہ بھی معلوم کر سکتے ہیں کہ تحریر کئے والے کے جذباتی مسائل کس قسم کے ہو سکتے ہیں جن کا اظہار وہ مستقبل قریب میں کرنے کا رجحان رکھتا ہے۔

تحریر شغلی کا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ آیا کوئی خصوصیات شخصی پنڈر رائٹنگ میں ظاہر ہونے کی توقع کی جاسکتے دوسرے لفظوں میں یہ جانتا مشکل ہوتا ہے کہ جواب حاصل کرنے کے لئے کونسا سوال کیا جائے لیکن تحریر کی حرکات کسی فرد کی پوری شخصیت کا اظہار ضرور ہوتی ہیں اور اگر ہم علم ہو کہ ہم کس قسم کی معلومات چاہتے ہیں تو ہم اس میں سے کچھ نہ کچھ مفید معلومات میسر آئیں گی۔

پاسٹ اور دیگر قسمت کا حال بتانے والے اپنے علم کے ساتھ ساتھ قابل لا شعوری طور پر لوگوں کی حرکات و سکنات اور چہرے کے تاثرات کا مطالعہ کرتے ہوئے ان کے بارے میں اظہار رائے کرتے ہیں۔ لیکن شعوری طور پر وہ یقین رکھتے ہیں کہ ان کے تجزیے کی بنیاد ہاتھ کی ہڈیاں اور گیسٹریں وغیرہ ہی ہیں۔

سائنسی طور پر یہ کہنا مشکل ہے کہ ہاتھ پر پائی جانے والی اناتومی کی گیسٹریں کسی شخص کے ماضی یا مستقبل پر دلالت کرتی ہوں گی کامیاب پاسٹ اپنے تجزیے کی بنیاد ہاتھوں سے ہٹ کر دیگر عوامل پر بھی رکھتے ہیں مثلاً دماغی ٹیلی ہفتی یا عجب ذاتی (Clairvoyance) ہاتھ کی شکل بھی اس ضمن میں اہم کردار ادا کرتی ہے اس میں کوئی شک نہیں کہ درست شناس لوگوں کو ان کے ہاتھوں کی شکل کے ذریعے کامیابی سے مختلف اقسام میں بانٹنے میں مثلاً سارٹ درمیانہ اور موٹی جسامت نیز ان کے پٹوں اور ہڈیوں کا تناسب وغیرہ۔

پاسٹ حضرات کے لئے یہ جانتا مشکل نہیں ہوتا کہ سارٹ تو جہان محبت کے مسائل کا شکار اور اگر درمیانی عمر کا فرد شخص کی سہمی تقریباً بڑاؤ میں دلچسپی رکھتا ہوگا اس طرح کے اندازوں کے ذریعے پاسٹ اپنے درست تجزیوں کے تناسب میں اضافہ کر سکتا ہے۔

کسی شخص کی تھیلی اس کے پیچھے کوئی ظاہر کر سکتی ہے اور پاسٹ اس بات کو بڑے بڑے پیکے پھیلے

انداز میں شعوری یا لاشعوری طور پر استعمال کر سکتا ہے۔ ایک مزدور کا سخت اور خطرناک والا ہاتھ دولت کے مسائل کا اظہار کرتا ہے جبکہ ایک پلے بوائے قسم کے نوجوان کا ہاتھ ہنسی و ہنسیہ نگاہوں کا مظہر ہوتا ہے۔ پہلے کیس میں پامسٹ کہہ سکتا ہے "جیسے جلد ہاتھ آئے گا قہر مت کریں۔" اگر ایک ہارس کی پیش گوئی درست ثابت ہوگئی تو کھانٹ اپنے تمام اعزاء و احباب کو اس بارے میں تلا تا پھرے گا اور بعد میں خواہ اسی پامسٹ کی کی گئی پیشین گوئیاں غلط ثابت ہو جائیں اسی طرح دوسرے کیس میں پامسٹ کہہ سکتا ہے کہ ایک سنہری بالوں والی حسینہ دوشیزہ تمہاری زندگی میں آئے گی اور تمہاری مراد پور آئے گی۔ تاہم بعد میں مسائل پیدا ہوں گے اگر وہ پلے بوائے کی کلب میں کسی سنہری بالوں والی حسینہ سے ٹکرا جائے جس پر نظر انکشاف کرے تو وہ اس کی زلف گرہ گیر کا اسیر ہو جائے گا لیکن بعد میں پلے بوائے کو مالی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں جو کہ اس حسینہ سے وہ بے ہوش گئے لہذا پامسٹ کا مستقبل روشن ہی رہے گا۔

خواتین کا کشش کے ساتھ تو اس سے بھی زیادہ سادہ کیس ہوتا ہے اگر ایک تھکی مائیدی خاتون خانہ پامسٹ کے پاس آتی ہے تو اس کے ہاتھوں سے ہی پامسٹ اندازہ لگائے گا اور کہے گا کہ ایک سال کے اندر اندر آپ کے گھر میں کلکریوں کی آوازیں سنائی دیں گے۔ اگر کلائنٹ کوئی سخت رولڈ ازم پیڈلر ہے جو کثرت میں جلیں ہے تو پامسٹ اسی طرح پیش گوئی کرے گا اپنی شہرت میں اضافہ کرنے کا موجب ہوگا۔ آپ کی ملاقات ایک ہائروٹ شخص سے ہوگی جو آپ پر دولت لٹا دے گا۔

اگر مندرجہ بالا دونوں پیش گوئیاں کو الٹا دیا جائے۔ تو بات بڑی واضح ہو جاتی ہے مثلاً کسی مزدور کی بیوی کو یہ بتانا ہے وہ توئی ہوگی کہ کوئی ہائروٹ فرد اسے کسی پبلک مقام پر ملے گا اسی طرح کسی کلبوں میں جانے والی لڑکی کو یہ کہنا کہ وہ اگلے سال تک کسی بچی کی ماں بن جائے گی بڑا عجیب ہے۔

کسی دہائیوں کے نام مختلف ہونے کی وجہ سے ان کی قسمت علم الہاد کے حوالے سے مختلف نہیں ہوتی بلکہ دیگر وجوہات ہو سکتی ہیں اسی طرح قریب اثرات بھی فرق ضرور ڈال سکتے ہیں لیکن اس کے لئے ظلیات کا علم بھی ضروری ہے جس سے بندہ جان سکے کہ آیا مریخ کا زہر

سے قرآن اور باقی احادیث کا کسی مخصوص وقت پر۔ پامسٹوں اور بخومیوں کی درست پیش گوئیاں اور Lucky Hits اتفاقات، بہم زبان اور اسی قسم کے دوسرے مشاہدات کا نتیجہ ہو سکتی ہیں ان کا اوپر ذکر کیا گیا ہے۔ یہی اصول کا اطلاق چائے کی چٹوں یا پرعوں سے ٹھون حاصل کرنے والوں پر ہوگا۔

مندرجہ بالا تمام محاملات میں ہم نے وہ جان کا ایک اہم عامل کے طور پر ذکر کیا ہے جب کوئی قسمت کا حال بتانے والا باقاعدگی کے ساتھ ہمدی معلومات از قسم تواریخ دولت عمر اور جملی ساز و غیرہ مہیا کرے تو ٹیلی ویژن کا ایک استعمال خارج از امکان نہیں ہوگا بلکہ اگر اس نے ایک ہائرسٹیل کے بارے میں پیش گوئی کے حوالے سے سچی انجی بات کی تھی کہ مستقبل کا حال ایسا ہی ہے جیسے کہ کسی شخص کو تارین کی وردی میں دیکھ کر یہ کہنا کہ وہ شخص آگ کا پتھر کرے گا۔

مزید برآں جو لوگ ٹیلی ویژن یا سٹیج پر مائیکز ایکٹ کے حوالے سے مظاہرے کرتے ہیں ان کے لئے کئی طرح سے ہاتھ کی صفائی بھی میسر ہوتی ہے۔ ایسے مواقع پر جب کسی شخص سے کہا جائے کہ وہ کوئی تحریر کاغذ پر لکھے جیسے مائیکز یا سٹیج پر ملے سے بتا دے گا تو اس تحریر کو دیکھنے کے لئے وہ کئی طرح کے Trick استعمال کر سکتا ہے۔

حقاً کہ لکھے بغیر بھی چالاک سے معمول کا دامغ بڑھ کر بتایا جاسکتا ہے اگر آپ جادو کے علم سے فروخت کرنے والوں سے روابطہ کریں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ جن پڑھنے کی طرح لکھ کر دے گا وہی کے سوا کچھ نہیں۔

وہ ان کیا ہے؟

وہ ان کا مطلب ہے کہ معلومات کے حصول کے لئے کسی چیز کے ساتھ حواس کا تعلق قائم کرنا جس کے بارے میں عامل وضاحت نہ کر سکے کہ وہ اس نتیجے پر کیونکہ پہنچا۔ بالفاظ دیگر وہ ان کا مطلب ہے کہ ہم کسی چیز کے بارے میں یہ جانے بغیر جانیں کہ ہم نے یہ کیا ہے۔

وہ ان ایک کمزور اور ذاتی چیز ہے۔ اور جو لوگ سائنسی اصولوں کے ساتھ چمٹے ہوئے

”وہ مگر ہے..... اس کی طبیعت ٹھیک نہیں رہتی۔“ وہ گویا ہوا۔

”دو تھکے عرصے سے بیمار ہے۔“

”زنگی کا زیادہ عرصہ اس نے بیماری میں ہی گزارا ہے اور میں اس کا اس وقت سے خیال رکھ رہا ہوں جب سے میں نے ہوش سنبھالا ہے۔“

”اس کا مسئلہ کیا ہے۔“

”وہ ہمیشہ سے اضطرابیت کا شکار رہی ہے۔“

”اس حساب سے تو اس نے تمہیں مایوس ہی کیا ہے۔ کیا خیال ہے تمہارا؟ کیونکہ جن دنوں میں تمہیں اس کی طرف سے جذباتی سہارے کی ضرورت تھی۔ ان دنوں تمہیں اسے جذباتی سپورٹ دینا پڑی۔“

”ہاں ڈاکٹر..... ٹھیک ہے۔ بالکل ٹھیک۔“

میں اسی وقت ایک آفس میں داخل ہوا۔ اور اسے بھی میں نے وہیں بٹھا لیا وہ دوبارہ کی طرف پشت کر کے فرش پر بیٹھ گیا اور ہماری باتیں غور سے سننے لگا۔

”تمہاری شخصیت کے مجھے یا تاثر مل رہا ہے کہ جب تمہاری عمر نو سال تھی اس وقت سے تمہارے والد کا کردار غیر موثر رہا ہے۔“ میں نے پھل پھل سے گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا۔

”وہ بلاشبہ تھا۔ مجھے لگتا ہے کہ میری عمر اس وقت نو سال رہی ہوگی جب اس نے بہت زیادہ بچپنی شروع کر دی تھی۔“

یہ گفتگو اس سے بھی زیادہ عرصہ جاری رہی جتنا کہ یہاں بیان کیا گیا ہے اس گفتگو کے دوران میری طرف سے خاموشی کے قلعے بھی آ رہے تھے اب دوسرے شخص نے درخواست کی کہ میں اس کے بارے میں بھی کچھ بتاؤں ٹھیک ہے۔ میں نے جواب دیا۔ میرا خیال ہے کہ تمہارا والد تم پر بہت سخت کرتا تھا۔ تمہیں زمینوں پر اس کا ہاتھ میٹا دینا تھا۔ تم اس کے ساتھ جھلی یا پرعوں کے شکار پر کبھی نہیں گئے۔ تمہیں اپنے مٹی بھراوت پٹا نگ سبھیوں کے ہمراہ اپنے طور پر شہر میں رہنا پڑی۔

”بالکل ٹھیک ہے“ اس نے جواب دیا۔

میں وہ اس کی حوصلہ شکنی کرتے ہیں اور انہیں تعلیم کرنے سے انکار کر دیتے ہیں کہ انہیں کوئی صلاحیت کا وجود ہے تاکہ وہی اثرات پارہ پارہ اپنی مرضی اور ارادے سے پیدا نہ کئے جاسکیں بد قسمتی سے فی زمانہ وجدان اس قسم کے اوقات یا مقامات و حالات پر روزمرہ ہوتا ہے جو کہ صرف عامل کے لئے ہی درست قرار پاتے ہیں ایسے حالات میں عامل یا تو یکسوئی میں ہوتا ہے یا پھر نہیں ہوتا اور جب تک کوئی شخص ایسا طریقہ دریافت نہ کر لے جس سے وجدان کو کسی تجربہ نگاہ میں ارادے کے ساتھ روپوش لایا جاسکے اس وقت تک کسی عامل کے دھوے پر وزن یقین کرنا مشکل ہوگا۔

آئیے ذیل میں ڈاکٹر کے تجربات کے حوالے سے چند وجدان کی مثالیں ملاحظہ کریں۔ مختلف پہلوؤں میں ثابت ہوئی کہ دوران میں مریضوں کے وارڈ میں جب بھی موقع ملتا چاکر ان میں کھل چاٹا اور معلومات کا تبادلہ کرتا ایک رات ایک بڑے ہسپتال کے وارڈ کے آفس میں گیا اور ایک مریض کو ہاں ڈیک پر بیٹھا پایا۔ مریض خفت سے اٹھ کھڑا ہوا اور چالنے ہی والا تھا میں نے یہ جانتے ہوئے کہ اس وقت میرا وجدان عروج پر تھا اسے روک لیا کہ میں اس سے پہلے ایک دوسرے سے نہیں ملے تھے نہ ہی ایک دوسرے کے ناموں سے آشنا تھے یہ واقعہ میرے راسخواری سکشن سے بہت دور ہسپتال کے گوشے میں رونما ہوا جہاں گئے ماحول سے میں نے مانوس نہ تھا۔

اس سے پہلے کہ وہ شخص کچھ کہتا، میں نے اسے پیٹنے کہا اور پوچھا۔

”کیا فلاؤ لڈیا تمہارے لئے کچھ مٹی رکھتا ہے۔“

”ہاں..... اس نے جواب دیا۔“ میں وہیں چلا بیٹھا ہوں۔“

”خوب..... میں نے کہا۔“ لیکن تم نے چند سال کی عمر میں مگر چھوڑ دیا۔“

”بالکل درست..... اس نے جواب دیا۔ وہ حیران تھا کہ یہ کیا ہونے جا رہا تھا۔

”اگر تم مجھے کچھ کہنے کی اجازت دو۔“ میں نے سلسلہ کلام جوڑتے ہوئے کہا۔

”میرا خیال ہے کہ تمہاری ماں نے تمہیں مایوس کیا تھا۔“

”اوہ نہیں..... ڈاکٹر..... میں اپنی ماں سے بہت پیار کرتا ہوں۔“

”پھر بھی..... میرا خیال ہے کہ اس نے تمہیں مایوس کیا..... وہ اب کہاں ہوتی ہے؟“

معائنے کی بجائے وجدان پر منحصر ہوتی ہیں اس مسئلے کے حل کے لئے دوسواں پہلے سے تہہ بہ تہہ دے لئے گئے تھے۔

اس کے بعد وجدان کے ذریعے یہ پیش گوئی کرنے کی کوشش کی گئی کہ ہر شخص کا جواب ان سوالات کے حوالے سے کیا ہوگا وجدان کو ریکارڈ کرتے ہوئے سوالات پوچھے گئے 90 فیصد سے زیادہ تناسب کے ساتھ حیران کن اعزاز سے وجدان درست پایا گیا۔ دوسوال یہ تھے کیا آپ نرس ہیں اور کیا آپ سائیکالوجسٹ کے پاس بھی گئے ہیں۔

اس کے بعد ایک اور مطالعہ دو ہایا گیا کوشش کی گئی کہ کسی شخص کے بولنے سے پہلے اس کے پیشے کے بارے میں اندازہ لگایا جائے۔ صرف اس کے کمرے میں داخل ہونے اور بیٹھنے کے محال سے..... تمام افراد کو ایک ہی طرح کا معائنہ کیا گیا اور سلپر پہنائے گئے تھے..... ایک موقع پر ایک بار پھر ہایا گیا کہ اعزاز سے یہ وجدان حیران کن حد تک درست پائے گئے..... ایک موقع پر ایک بھندو دیگر سے 26 افراد کے پیشوں کے بارے میں درست بتایا گیا جن میں کسان بک کپڑا ملکنک پیٹر وجراری سٹلر میں، نویریہ آکس میں، اور ڈک ڈرائیور شامل تھے اس صورتحال میں حادثہ کا عنصر تھا جیسا کہ میرے ساتھ ہسپتال میں واقع ہوا تھا کیونکہ اس جیل میں ان لوگوں کا معائنہ کرتا ہی واحد کام تھا جبکہ ہسپتال میں پورے دن کی تھکاوٹ کے بعد بھاری ذمہ داریاں سنبھالنے کے بعد وجدان کا سلسلہ شروع کیا تھا۔ مزید برآں ایک مقررہ مدت میں زیادہ لوگوں کے ساتھ بات کرنا زیادہ آسان ہے۔ نسبتاً ایک شخص کے ساتھ زیادہ وقت گزارنے کے کیونکہ اول الذکر صورت حال میں ذاتیات شامل نہیں ہوتیں۔ جو کہ موثر الذکر صورت میں لمبے افراد کی صورت میں دور آتی ہیں۔

مندرجہ بالا دونوں تجربہ بات میں کوشش کی گئی کہ وجدان کو احاطہ تجربہ میں لا یا جائے جس سے کچھ ایسے معینہ اصولوں کے بارے میں پتہ چلا یا جاسکے کہ دو بارہ اگر لوگوں کا معائنہ کرتا پڑے تو انہی اصولوں پر کاربند رہتے ہوئے۔ زیادہ صحت کے ساتھ ان کے بارے میں پیش گوئی کی جا سکے۔

اس کے ساتھ ہی ایک دلچسپ قسم کی صورت حال سامنے آئی جیسا کہ ذکر ہوا دوسرے

اسے بتایا کہ اس کی ماں نے اسے ایساں کیا ہے تو مجھے اپنی بات پر اس قدر پر یقین تھا کہ جب اس نے اس بات کی تردید کی تو میں نے اسرار کیا کہ میری رائے درست ہے جو کہ آخر کار درست ثابت ہو کر رہی دوسری طرف دوسرے مریضوں کے بارے میں بڑی مشکل بائیں تانے کے باوجود میں اس کی عمر کا صحیح اندازہ نہ لگنے کی غلطی کا ارتکاب کر بیٹھا جو اس بات کا منظر ہے کہ جب وجدان کام نہ کر پا ہوتا تو تجربہ کار ڈی جی مانی مارکسا جاتا ہے۔

وجدان کیسے کام کرتا ہے:

وجدان کو بخوبی تفہیم کے لئے ہمیں اپنے اس عقیدے کو خیر باد کہنا ہوگا کہ کسی چیز کو جاننے کے لئے ہمیں اسے الفاظ میں بیان کرنا ضروری ہے کہ ہم کیا جانتے ہیں اور کیسے جانتے ہیں یہ عقیدہ واصل جدید سائنسی طریق کار کا بالکل آرائی کی حد تک استعمال کا نتیجہ ہے جو کہ ہمیں حقیقت کو جاننے پر کھلے کے حوالے سے بہت دور لے گئی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ ہمیں فطرت اور قدرتی واقعات کی تفہیم سے بھی بعد المشرقین پر لے گئی ہے اپنے اندر کے بچے کو عقیدہ کر کے ہم نے بہت مفید اور قیمتی چیز کو بھی قید کر لیا ہے۔ صرف وہی لوگ وجدان کو درست استعمال میں لا سکتے ہیں جو کہ فطرت کے ساتھ تعلق کو خطرے میں لا کے بغیر اپنی وجدانی صلاحیتوں کی موثر تسکین جیسا کہ فریڈرک نے بھی کہا ہے کہ ”یہ بہت حد تک اعزازوں اور غیر مل شدہ مسائل کا منظر ہے لیکن اس کی فکر نہیں کرنی چاہیے.....“ وجدان سادہ سے الفاظ میں الفاظ کے بغیر استخراج ہے جب ہم اس بات کو الفاظ میں لکھنے سے قائل ہو جائیں جس کا ہمیں وجدانی احساس ہوا ہو کہ ہم کیونکر اس نتیجے پر پہنچے تو وجدان کو گفتگو کی زبان مل جائے گی اور پھر وہ وجدان نہیں رہے گا بلکہ سائنس بھلائے گی۔

ریاست ہائے متحدہ امریکہ کی حکومت نے وجدانی طریقہ کار کے مطالعہ کے لئے روزانہ اڑھائی سو سے پانچ سو افراد کے انٹرویو کے عمل کی تجویز ہزاروں لوگوں پر عمل مکمل کر کے وجدان کی جانچ پڑتال کا ایک سہری موقع فراہم کیا۔ اس قدر ہزاروں لوگوں کا نفسیاتی تجربہ منٹوں کی بجائے سیکنڈوں تک محدود رہا جاتا ہے وقت کی اتنی سخت پابندی کے بعد حاصل ہونے والی آراء نفسیاتی

یہ بات قابل ذکر ہے کہ بہت حد تک وجدانی طرز کا انحصار سوچنے کی حس (حس شامہ) پر ہے کسی شخص کی سانس اور پسینے کی بو اس کے جذباتی رجحانات کے ساتھ ساتھ بدلتی رہتی ہے کچھ لوگ بو کے بارے میں دوسروں کی نسبت زیادہ آگاہ ہوتے ہیں اور جس فاصلے سے خوشبو جذبات پر اثر انداز ہو سکتی ہے وہ قابل یقین حد تک زیادہ ہو سکتا ہے بعض جانور جس مخالف کی بواہیک سہل کے فاصلے سے بھی محسوس کر سکتے ہیں یہ حقیقت کہ ہم کسی بو سے آگاہ نہیں ہیں اس بات پر دلالت نہیں کرتی کہ وہ ہمارے جذباتی رویے پر اثر انداز نہیں ہو رہی بعض بو کوئی کوئی عرصوں کے بغیر کہ یہ بو ہے خواب تک تبدیل ہو سکتے ہیں۔

وجدان کی حریدہ تحقیق از روئے گروپ قہرانی یہ نشاندہی کرتی ہے کہ یہ صلاحیت بچے کی "انا" کی حالت سے تعلق رکھتی ہے۔ اگر "بچہ" کو "بالغ" اور "مادر پدر" انا کے درجہات سے آزاد رکھا جائے تو وجدان اپنی بہترین شکل میں پایا جائے گا جس وقت "بالغ" شعوری منقلب کے ساتھ سامنے آتا ہے یا "والدہ والدہ" اپنے تضادات اور خود ساختہ نظریات کے ساتھ سامنے آتے ہیں تو وجدان میں نقص پیدا ہوتا ہے کیونکہ "بچہ" ان اعلیٰ قوتوں کے سامنے سر تسلیم خم کر لیتا ہے اگر "بچہ" کو انجام کلائی دیا جائے یا سزا کا خوف دلا جائے تو پھر بھی وجدان ناکامی سے دوچار ہوتا ہے دوسرے لفظوں میں وجدان ایک نازک سی صلاحیت ہے جو کہ بیرونی دباؤ کی موجودگی میں مضطرب یا منتشر ہو سکتی ہے جو اس بات کی دلالت ہے کہ وجدان ہمیشہ پر جلوہ گر نہیں ہوتا۔

حواس ماورائے ادراک کیا ہے؟

بہت سے لوگ حواس ماورائے ادراک یعنی Extra-sensory perception یا ای ایس این کا راز سے واقف ہیں جو کہ ایک پارہیم کے طور پر استعمال کے لئے فروخت ہوتے ہیں یہ 25 کا رڈوں کا ایک پیکٹ ہوتا ہے جس کے اوپر پانچ مختلف ڈیزائن بنے ہوتے ہیں اس طرح ایک گڈی یا پانچ دائروں پانچ مربع شکلوں پانچ ستاروں پانچ ضرب کے نشانوں اور پانچ ہی لہریہ دائیروں پر مشتمل ہوتی ہے واضح رہے کہ امریکی قوانین (Laws of Chance) کے تحت چونکہ پانچ ممکنہ اعزاز سے پائے جاتے ہیں اس لئے پانچ میں سے ایک اعزاز

درست قرار پایا جاتا ہے۔

اس ٹیم کے ساتھی دلچسپی ہونے کی وجہ سے کہ ڈاکٹر جے بی رائن کی ڈیوٹک یونیورسٹی لہارڈی جہاں یہ کارڈ ڈیزائن ہوتے ہیں وہاں لوگوں کی اکثریت ہزاروں تجربات کے دوران درست اعزاز سے لگاتار تین کا سیاب رہے تھے یعنی پانچ میں سے ایک سے زیادہ بار صحیح اعزازہ ڈاکٹر رائن کا خیال تھا کہ درست اعزازہ سے لگاتار تین لوگ اپنے حواس کی بجائے کسی اور ذریعے سے یہ معلوم کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں کہ اگلا کارڈ کونسا ہو چنانچہ لاڈ آف چانس کے حوالے سے ایک بار صحیح اعزازہ لگانے کی بجائے زیادہ صحیح اعزازہ لگانے کے اس طریق کار کو اس نے Extra Sensory perception کا نام دیا ہے۔

ڈاکٹر رائن نے یہ کارڈ دماغی افکار خیالات (ٹیلی پتھی) اور طب بینی کے مطالعے کے مقصد کو سامنے رکھتے ہوئے ترتیب دیے تھے اگر ایک اسٹنٹ کسی کارڈ کو اٹھا کر اس کے بارے میں دماغ پر زور ڈالے گا جیسا کہ وہ کسی دوسرے اعزازہ لگانے والے کو ٹیلی گراف دے رہا ہو کہ یہ کارڈ کونسا ہے تو اسے دماغی ٹیلی پتھی کہتے ہیں۔ اعزازہ لگانے والا ایسا کرے گا کہ اس کے ہاتھ پر ایک ٹیلی پتھی دوسرے کرے گا کہ اس میں موجود ہو سکتا ہے لیکن یہ دونوں میں اس بات کی احتیاط رہتی جاتی ہے کہ وہ کسی بھی طرح ان کارڈوں کو نہ دیکھ سکے۔

اگر اعزازہ لگانے والا یہ اعزازہ لگانے کی کوشش کرے کہ اگلا کارڈ کونسا اٹھایا جائے گا جس کے بارے میں ابھی تک کسی اسٹنٹ نے نہیں دیکھا۔ اور نہ ہی اس کے بارے میں ابھی تک سوچا ہے تو یہ غلبہ جینی کھلائے گا۔ ہر دوسروں میں لاڈ آف چانس کے علم کے ذریعے ہزاروں رائل کے ذریعے پانچ میں سے ایک اعزازہ درست قرار پائے گا۔

کئی سالوں کے عرصے میں مختلف لوگوں پر لاکھوں تجربات کرنے کے بعد ڈاکٹر رائن نے کئی دلچسپ باتیں معلوم کیں ان میں سب سے اہم یہ تھی کہ بعض لوگ تقریباً ہمیشہ درست اعزازہ ایک سے بڑے تناسب کے ساتھ لگاتے تھے جبکہ دوسرے بالکل ہی ایسا کر پاتے ایسا محسوس ہوتا تھا کہ بعض لوگ دوسرے کے مقابلے میں ٹیلی پتھی یا جینی پتھی کی صلاحیت باقاعدہ طور پر دوسروں سے زیادہ رکھتے تھے دوسری بات یہ کہ اگر صحیح اعزازہ لگانے والے ٹھک جائیں یا ان

کے دماغوں کو جو محل کرنے کے لئے نیند اور دو اکھلا دی جائے تو درست جراثیمات کا حساب کم ہو جاتا تھا۔

حتیٰ کسا خیر کا یہ پانچ میں سے ایک درست جواب دینے کی اوسط شرح پہ آ جاتا تھا جبکہ اگر انہیں کافی کافی اور محرک شے دی جاتی تو ان کی درجگی میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا۔
ان نتائج سے یہ ظاہر ہوا کہ بعض لوگ دوسروں کی نسبت زیادہ غیب بنی یا دماغی ملی جیٹھی کی صلاحیت سے بہرہ ور ہوتے ہیں روز اس بات سے سائنسی محققوں میں سنی پھیلا دی۔ اس کا تحقیقی کام کئی فیملیوں کی طرف سے تنقید کا نشانہ بنایا گیا سب سے پہلے اس کے حسابی طریقہ کار پر اعتراضات اٹھائے گئے۔ یہ کہا گیا کہ اس نے جس طریقے سے تجربہ بنیتے کئے ہیں رزلٹ بہتر آنے کے امکانات دینے ہی زیادہ ہو جاتے ہیں جب اسی ٹیٹ آف آف ٹھنکس ٹھنکس نے باضابطہ طور پر 1937ء میں اعلان کیا۔ اس کا حسابی طریق کار درست تھا اور اس نے جس طریقے سے لاز آف چانس کا استعمال کیا تھا اس کو مستند قبولیت بخشی تو یہ تنقید خود بخود دم توڑ گئی اس کے باوجود یہ کہا جاسکتا ہے کہ لاز آف چانس کے بارے میں ہمارے نظریات تا حال محض کاغذ پر ہی حل کئے گئے ہیں اگر یہ تسلیم کر لیا جائے کہ ڈاکٹر رائے کے نتائج مختلف صورت حال کے حوالے سے درست لاز آف چانس کی نشاندہی کرتے ہیں پھر بھی اس سے پہلے کسی نے ان لاز کو اتنی تعداد میں تجربے کی کوئی پرکھ نہیں کرکھا تھا اس نے کہا ہے۔

دوسری بات یہ کہ اس کے کارڈوں کے معیار پر بھی تنقید کی گئی تھی وی سی مشن کے بعد وہ پیچھے سے دیکھنے پر بھی پڑھے جاسکتے تھے جبکہ سامنے والی سائیز سے انہیں دیکھنے پر چھو کر اندازہ لگایا جاسکتا تھا کہ وہ کون سے کارڈ ہیں اور اس طرح اس کے بعض تجربات منکھوک ہو کر رہ گئے تاہم بعض دوسرے تجربات سے ایسے نتائج بھی برآمد ہوئے جہاں اندازہ لگانے والے کے لئے کارڈ کو دیکھنا یا چھونے ممکن نہ تھا بالخصوص ان تجربات میں جو کہ ملی جیٹھی کے ذریعے کئے گئے جہاں اندازہ لگانے والا کسی دوسرے کمرے میں اور بعض اوقات کوسوں دور ہوتا تھا۔

تیسری بات یہ کہ ان تجربات کی شعوری اور لاشعوری غلطیوں پر بھی اعتراضات اٹھائے گئے یہ بھی محسوس کیا گیا۔ کہ تجربات کرنے والے لوگ خود کو دانستہ یا غیر دانستہ بیوقوف بناتے رہے

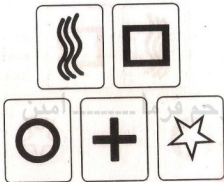
ہوں گے۔ کئی تجربات پر انہی بنیادوں پر اعتراضات وارد کئے جاسکتے ہیں۔ تاہم تمام پر ایسا نہیں کیا جاسکتا۔

چوتھی بات یہ کہ یہ تجربات دوسرے لوگوں کے حوالے سے اس قدر کارآمد ثابت نہ ہوئے جس قدر کہ ڈیوک یونیورسٹی میں ہوئے تھے برٹش سوسائٹی فار سائنٹیفک ریسرچ نے کچھ دل و دماغ کے ساتھ ڈاکٹر رائے کے نظریات کو جانچا لیکن اس کے طریقہ ہائے کار کو ہدف تنقید بنایا کیونکہ جب اس طریقے سے انہوں نے لوگوں پر تجربات کئے تو انہیں ملی جیٹھی واقعی اور غیب بنی کے حوالے سے قائل کرنے والی شہادتیں میراث آ گئی۔

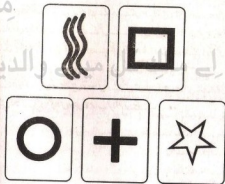
اس کے تمام تجربات اور تمام تنقیدات کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس نتیجے سے صرف نظر کرنا دشوار ہوگا کہ یہ یا تو ہمارے حواس ادراک کے اظہار کا طریقہ ہے یا کچھ اور لاز آف چانس اس چیز سے بہت مختلف ہے جیسا کہ ہم ان کے بارے میں سوچتے ہیں تاہم بہت سے دلچسپی رکھنے والے لوگوں کا خیال ہے کہ اس مسئلے کے حل کے لئے حسابی طریقہ کار بہترین طریقہ کار نہیں ہے یعنی ملی جیٹھی اور غیب بنی کا وجود ضرور ہے لیکن انہیں دیگر ذرائع سے جانچنے کی کوشش کی جانی چاہیے سب سے دلچسپ مسئلہ یہ آئے کہ کیا کوئی شخص اس خیال کو تسلیم کر لیتا ہے کہ لوگ ہمارے ادراک حواس کر سکتے ہیں تو وہ اس کو کیسے عمل میں لاتے ہیں اور اس بات کو کوئی امکان نظر نہیں آتا کہ یہ فیضی بھی اس سوال کا جواب فراہم کر سکے۔



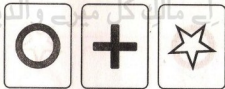
ٹیلی پیٹھی کا رُز کا دوسرا سیٹ



ٹیلی پیٹھی کا رُز کا پہلا سیٹ



ٹیلی پیٹھی کا رڈز کا تیسرا سیٹ



ٹیلی پیٹھی کا رڈز کا چوتھا سیٹ



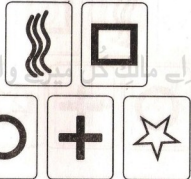
ڈائریکٹر رائے نے ایک اور مسئلے پر کام کیا جو کہ کئی لوگوں کے لئے دلچسپی کا باعث ہوگا وہ یہ کہ کیا لٹرو کا دائرہ بچھنے والا اس پر اثر انداز ہو سکتا ہے؟ ابھی تک تو اس کا جواب ہاں میں انکار آتا ہے۔ ایسے لوگ جو بغیر سوچے سمجھے ڈائریکٹر بچھتے ہیں وہ ان لوگوں کے مقابلے میں کامیاب نہیں ہوتے جو کہ ہڈیوں اور پٹلوں پر زور دے کر شعوری انداز میں اسے بچھتے ہیں اس لئے ایک مشین رولر کے استعمال کے ذریعے ڈائریکٹر رائے ڈائریکٹر کو ”سکھائے“ کا چانس کم کر دیتا ہے یہ مسئلہ روزمرہ زندگی میں زیر مطالعہ لانا اتنا مشکل نہیں ہے جتنا کہ ٹیلی ویژن اور غیب جینی کے مسائل کا احاطہ کرنا مشکل ہے لٹرو کا دائرہ بچھنے والے ہر گروپ میں بعض کھلاڑی ایسے ہوتے ہیں جو کہ حیرت انگیز یا قاعدہ کے ساتھ پوائنٹ حاصل کرتے چلے جاتے ہیں جبکہ بعض ایسے بھی ہوتے ہیں جو کہ مشکل ہی کوئی پوائنٹ حاصل کرنے میں کامیاب ہوتے ہیں۔

ای ایس بی کیسے کام کرتی ہے:

ہم صرف الفاظ استعمال کرتے ہی اپنے ساتھ اور دوسروں کے ساتھ واضح گفت و شنید کر سکتے ہیں عمومی علم کی تاثرات پر مشتمل ہوتا ہے جنہیں الفاظ کا جامہ پہنا یا جاسکتا ہے ہمیں پتہ ہوتا ہے کہ کسی لڑکی نے سرخ کوٹ زیب تن کیا ہے کیونکہ ہم دیکھتے ہیں کہ کوٹ سرخ رنگ کا ہے وہ جان بہت زیادہ لطیف تاثرات حواس پر مشتمل ہوتا ہے جنہیں الفاظ کی زبانی ادا کرنا مشکل ہوتا ہے ہم جانتے ہیں کہ لڑکی کے سوٹ کیس میں ایک سرخ کوٹ موجود ہے کیونکہ ہم یہ بتا سکتے ہیں کہ وہ اس قسم کی لڑکی ہے جو کہ سرخ کوٹ پسند کرتی ہے ٹیلی ویژن اور غیب دانی کا دار و مدار کسی اور چیز پر ہے ہم بغیر کسی معلوم وجہ کے اچانک محسوس کر سکتے ہیں کہ اس لڑکی کی بڑی بہن کے پاس دوسرا کوٹ ہیں اور یہی ESP ہے۔

میشل ٹیلی ویژن اور غیب دانی سے ملنے والے واقعات زیادہ واضح طور پر ہماری توجہ کا باعث بنتے ہیں جب ان کا سابقہ اعداد سے ہو۔ جب ہم اس بات سے آگاہ ہوتے ہیں کہ ایک انجینیئر کے مندر میں کتنے دانت ہیں یا وہ کس نمبر کی گلی میں کس سے ملاقات کے لئے جا رہا ہے تو ہم عملی طور پر یہ نتیجہ اخذ کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں کہ یہ علم حواس کے استعمال کے بغیر کسی اور ذریعے سے

ٹیلی ویژن کا رڈز کا پانچواں سیٹ



حاصل ہوا ہے۔

یہ فرض کر لینا نسبتاً مغلوط ہے کہ ہمیں اپنے گرد و پیش کا علم حاصل کرنے کے لئے تین طریقوں کی ضرورت ہوتی ہے جنہیں ایک دوسرے سے مکمل طور پر علیحدہ تو نہیں کیا جاسکتا تاہم آپس میں مدغم ضرور کیا جاسکتا ہے۔ پہلا تو عمومی علم ہے جو کہ عملی تجربات کے حوالے سے بالغ انسانیت کے درجے پر سکھا جاتا ہے۔ دوسرا وجدانی علم ہے جو کہ ابتدائی برسوں میں بچہ کی صفات کے طور پر نمودار ہوتا ہے اور بچہ کا نہ انسانیت کے درجے کے عمل کے طور پر برقرار رہتا ہے جبکہ تیسرا ماورائے حواس اور اک (ESP) ہے جو کہ بارش کے غیر معلوم ذرائع سے حاصل ہوتا ہے۔

ہم نہیں جانتے کہ ESP کیسے کام کرتی ہے مگر اس کا وجود ہے تو نفسیاتی تجزیہ کاروں نے دماغی ترسیل افکار پر بہت کچھ لکھا ہے جو کہ عموماً ماورائے حواس اور اک ہی کی ایک شکل ہے جس کی ترجمانی عقلی نفس کے طریقوں سے ہی ہوسکتی ہے نہ کہ جس چیز کا اور اک کیا گیا تھا وہ ظاہر ہو جائے یہ اس بات کی شہادت ہے کہ ماورائے حواس اور اک دماغ کی گہری تہوں کا ایک عمل قرار دیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

باب نمبر 5:

ٹیلی پتھی اور روحانی علوم

دنیا کے تمام مذاہب میں جتنے بھی مذہبی پیشوا ہوئے ہیں ان کے حالات زندگی سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ انسان اپنے اندر روحانی قوتوں کو بیدار کر کے فوق البشر بن سکتا ہے انہوں نے اپنے کشف کے ذریعہ کئی مشکل کا خاکہ پیش کیا اور کئی دلوں کا راز بیان کر دیا کہیں کائنات کے سرست راز عیاں کئے۔

بقول ماہرین اسائیکالوجی پروفیسر ڈاکٹر کیرٹ۔

”انسان بے پناہ قوتوں کا مالک ہے بعض اوقات اس سے ایسے افعال بھی سرزد ہوتے ہیں جو بڑے ہی حیرت انگیز ہوتے ہیں ان ہی پر اسرار قوتوں کو عام طور پر روحانی قوت کہا جاتا ہے۔“

ماہرین نے اس کو ذیل کی حالتوں میں تقسیم کیا ہے۔

- 1۔ صدائے فنی یا روشن ضمیری (Clairo Voyance)
- 2۔ ترسیل خیالات یا اشراق (Telepathy)
- 3۔ غیب بینیا یا مستقل بینی (precognition)
- 4۔ پس بینی و پیش بینی (Retro-Cognition)
- 5۔ نفس پیمائی (Psychometry)

ذیل میں مختصر اترام علوم کا ٹیلی پتھی سے موازنہ پیش کیا جاتا ہے۔

روشن ضمیری (Clairo Voyance)

آج تک روشن ضمیری کی حدود متعین نہیں کی جاسکیں اس سے ہر ایک اس کی تشریح اپنے

اپنے طور پر کرتا ہے۔ بعض کے نزدیک یہ وہ صلاحیت ہے۔ جس کی بناء پر مستقبل میں پیش آنے والے یا گزرے واقعات کا، انکشاف خود بخود و متعلقہ فرد کو ہوجائے۔ اس میں قائل کی کوئی قید نہیں ہے۔

غیب گوئی یا پیش گوئی (Retro-Cognition) یہ ایک ایسی صلاحیت ہے جس کے تحت کسی فرد مستقبل میں پیش آنے والے واقعات کا علم ہوتا ہے خواہ انکا تعلق اس کی اپنی ذات سے ہو یا کسی دوسرے فرد کی ذات سے غیب گوئی نفس انسانی کے خصائص میں ہے نفس انسانی بشریت سے روحانیت کی طرف منتقل ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے جو عالم بالا سے اسکا رابطہ قائم کئے ہوئے ہے یہ سعادت انبیاء علیہم السلام کو خاص خاص اوقات میں پیش آتی ہے کیونکہ غیب گوئی کی صلاحیت ان میں پیدا ہوتی ہے اور بلا کسی کدوکش اور کسی شے سے مدد لئے بغیر انہیں حاصل ہوتی ہے اس سلسلے میں شتوہ تصورات سے مدد لیتے ہیں اور نہ ہی کسی اور خاصہ سے۔

یہ بات اللہ تعالیٰ کی طرف سے ان کے اندر پیدا ہوتی ہے اور یہودیت شدہ ہوتی ہے کہ جامع بشریت جب چاہیں اتار کر جامع روحانیت پہنچا لیں اور یہ سب کچھ آقا کا ہوتا ہے یہ بات پایہ ثبوت تک پہنچ چکی ہے کہ یہ صلاحیت فطری ہونے کے باعث انسانوں کو عقلی طور پر ایک دوسرے سے جدا کرتی ہے۔

بہر حال فطری غیب دانوں کے مقابلے میں یہ صلاحیت آکسابی طور پر حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اس کی یہ فطرت انبیاء علیہم السلام کی طرح خالص نہیں ہوتی بلکہ ناقص ہوتی ہے مگر جب ناقص فطرت کی وجہ سے انہیں۔ بشریت سے روحانیت کی طرف منتقل ہونے میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ تو یہ جڑی چیزوں سے خواہ وہ محسوس ہوں۔ یا خیالی مدد لیتے ہیں اور یہی ثعلبی ہستی کا بھی خاصہ ہے۔

بہر حال اپنے افراد ثعلبی ہستی کے ذریعہ مختلف مشقوں کی مسلسل رپائش کے بعد اس قائل ہو جاتے ہیں کہ وہ غیب گوئی بیان کر کے لوگوں کو حیران کر دیں خواہ ان کی غیب گوئی کچھ کام کرے یا چڑوا۔

لیکن عملی طور پر یہ غلط ثابت ہو چکی ہے کیونکہ مستقبل کے بارے میں پیش گوئیاں اس سے

کوسوں دور ہیں۔ روشن ضمیری صرف اولیائے کرام کا گوہر مقصود ہے جبکہ غیب دانوں اس راستے کا پہلا سنگ میل ہے ایک روشن ضمیر کو غیب دان یا غیب گوہر کہہ سکتا ہے لیکن ایک غیب دان ضروری نہیں ہے کہ روشن ضمیر بھی ہو۔

روشن ضمیری کی مرکزی خصوصیات میں ان افراد کے ذہنی افق پر سیلاب نور موسیٰ بارتا دکھائی دیتا ہے اور اس جلی نور میں وہ اپنے آپ کو ہر وقت اللہ کے حضور موجود ہوتے ہیں ایسی حالت میں بے اعتنا گمراہ وجدان حاصل ہوتا ہے جس کا کوئی مقابلہ کوئی احساس اور خیال بالکل نہیں کر سکتا اس میں ظاہر و شریک بالکل سنائی نہیں دیتا ماسوائے باطنی آواز کے جسے عرف عام میں الہام کہا جاتا ہے۔

اس کے علاوہ روشن ضمیر انسان کے اندر ہر قسم کی ہر پریشانی سرے سے مقصود ہوتی ہے اور وہ ہر وقت سکون و اطمینان کے سمندر میں غرق ہوتا ہے اس پر ایسے اسرار حیات خود بخود واضح ہو۔ نہ گتے ہیں جن کی توجہ سراسر ناممکن ہوتی ہے اس پر مصداق یہ اس کے تمام احساسات دنیا اپنا رخ مستقل طور پر بدل کر روحانی ہوجاتے ہیں جیسے باطنی نور سے تعبیر کیا جاتا ہے جو ایک ایسی روشن کی مانند ہوتا ہے جو ہر لہر تاتہر سے ہر اقسام کی روشنیوں سے اور اہم ہوتی ہے۔

روشن ضمیری تمام مشقوں سے حاصل نہیں ہوتی کیونکہ یہ ایک خدا داد صلاحیت ہوتی ہے جو اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہی نیک انسان کو کسی بھی مرحلے پر بغیر محنت اور مشقت کے حاصل ہوتی ہے البتہ اس تک کسی قدر رسائی حاصل کرنے کے لیے سیند و سواوی یوگ کے مراقبے کرتے ہیں لیکن وہ اسلامی روشن ضمیری تک بالکل نہیں پہنچ سکتے۔

کشف

کشف روحانی ماہرین کے نزدیک اس صلاحیت کا نام ہے جس کی بناء پر مستقبل میں پیش آنے والا واقعہ خود بخود ذہن پر وارد ہوجائے خواہ اس خاص واقعہ کا تعلق فاصلہ بعید یا قریب ہی سے کیوں نہ ہو۔

اگرچہ یہ صلاحیت بھی خداوندی ہے لیکن ثعلبی ہستی مشق کے ذریعے اس پر عبور حاصل کیا جاتا

سکتا ہے۔

اس کے لیے اپنے ذہن کو ہر قسم کے خیالات سے پاک کیجئے اور اپنے تصور کو کسی خاص چیز کی طرف منتقل کر دینے سے آہستہ آہستہ آپ کا تعلق شعور برتر سے قائم ہو جاتا ہے اور جس شے کا مسلسل تصور کیا جاتا ہے اس تصور کے عالم استغراق میں انسانی ذہن میں اچانک کائنات شعور مطلق سے اپنے شعور کا رابطہ قائم کر کے زمیں و مکان کی پابندی سے اسے آزاد کر دیتا ہے اس حالت میں حالت کشف جاری ہوتی ہے اور آنکھوں کے سامنے مطلوبہ تصویر گھومنے لگتی ہے اور فنی آواز بھی سنائی دینے لگتی ہے پھر حال اس کے لیے مسلسل ریاضت کی ضرورت ہوتی ہے۔

الہام (ندائے فنی) (inspiration)

الہام ایک نہایت اعلیٰ اور برتر انسانی خوبی و صلاحیت کا نام ہے ہر انسان کو الہام نہیں ہوتا یہ صرف خدا کے برگزیدہ بندوں کا ہی وصف ہے کہ انہیں ہمیشہ الہام ہوتا رہتا ہے اللہ تعالیٰ سے رابطہ قائم کرنے کا اعلیٰ ترین وسیلہ رہا ہے۔

الہام اور عرائس فنی کا چوٹی دامن کا ساتھ ہے اور اس کے لیے ان تمام طریقوں کو چاہنا ضروری ہے جو ہر مہربان نے اپنے شاگردوں کے لیے مقرر کئے ہیں ان میں طہارت فنی، باور فنی، پائش شدہ فحش، مسلسل دیکھا وغیرہ وغیرہ شامل ہیں کافی استغراق کے بعد کائنات میں بعض معلوم آوازیں سنائی دیتی ہیں جنہیں عرائس فنی کہا جاسکتا ہے اس کی مشقیں ہم متبادل طرز محض میں بیان کر چکے ہیں۔

علم غیب کی دو اقسام ہیں (1) ذاتی علم الغیب اور (2) عطائی علم الغیب یعنی عطا فرمایا ہوا۔

- 1- ذاتی علم الغیب مالکہ درجہ و سزا اللہ رب العزت کی ذات کے سوا کسی کو بھی نہیں۔ یعنی ذات باری تعالیٰ کے علاوہ کوئی بھی عالم الغیب نہیں۔
- 2- عطائی علم الغیب کے معنی ہیں وہ غیب کا علم جو اللہ رب العزت کی جانب سے کسی کو عطا کیا گیا ہو۔

کسی بھی فرشتے، نبی یا ولی کو دئے زمین پر کوئی بھی عالم الغیب نہیں کہہ سکتا حتیٰ کہ کائنات

کی سب سے عظیم المرتبت شخصیت افضل الانبیاء و افضل البشر جناب نبی کریم صلی اللہ علیہ وسلم کی ذات گرامی بھی عالم الغیب نہیں۔ اگرچہ آپ کی ذات باریکات علم کا شہر ہے۔ لیکن یہ علم الغیب اتنا ہی ہے جتنا کہ اللہ تعالیٰ نے ضرورت کے تحت حضور صلی اللہ علیہ وسلم کو عطا فرمادیا۔ خود حضور پر نور نے اپنے آپ کو کسی بھی عالم الغیب ثابت کرنے کی کوشش نہیں فرمائی۔ مثلاً روح ہی کے بارے میں۔ جب آپ سے روح کے بارے میں دریافت کیا گیا تو آپ پر وحی نازل ہوئی۔

”وَيَسْئَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا“

(اور لوگ آپ سے روح کے متعلق سوال کرتے ہیں۔ کہہ دو کہ روح میرے پروردگار کے امر سے ہے اور میں نے دئے گئے جو علم سے محروم ہوں۔)

یہ بات رہائی اس بات کی دلیل ہے کہ حضور پاک ﷺ کو علم عطا کیا گیا یعنی جس وقت فنی ضرورت ہی کی اللہ پاک کی جانب سے آپ کو عطا کر دیا گیا۔

اللہ تعالیٰ کی جانب سے اپنے خاص خاص بندوں کو فنی طریقوں سے کچھ خاص باتیں بتادی جاتی ہیں۔

- (1) کوئی کے ذریعے (2) الہام کے ذریعے اور (3) کشف کے ذریعے
- 1- وحی: صرف نبیوں اور پیغمبروں کے لیے مخصوص ہے۔ وحی کے معنی ہیں وہ مخصوص علم جو اللہ تبارک و تعالیٰ کی جانب سے فرشتوں کے ذریعے نبی یا پیغمبر تک پہنچایا جائے جیسا کہ سورۃ محمد کی آیت نمبر 49

”خبریں غیب کی خبروں میں سے ہیں جن کی وحی ہمیری جانب کرتے ہیں۔ انہیں اس سے پہلے نہ جانتا تھا نہ میری قوم“ O

- 2- الہام: اللہ تعالیٰ کی جانب سے اپنے کسی خاص نیک بندے کے دل پر کوئی بات ظاہر کیے جانے کو الہام کہا جاتا ہے۔
- 3- کشف: کسی میں پروردگار یا خدا یا جانا۔ یعنی جب اللہ تعالیٰ کی جانب سے کسی نبی یا ولی اللہ کو کسی بات کے بارے میں آگاہی دینا مقصود ہو تو اللہ تعالیٰ اس کی آنکھوں کے سامنے

مصانوت کیا اور آپ گر پڑے جب جن و انس کو ان کی موت کا علم ہوا۔

ثابت ہوا کہ جنات بھی غیب کا علم نہیں جانتے۔ اگر جانتے ہوتے تو وہ ایک سال تک خاموشی سے مشقت نہ کرتے۔

غیب کا علم ہے کیا؟:

سورۃ لقمان آیت: 34 میں ارشاد باری ہے۔

”بے شک! اللہ ہی ہے جس کے پاس ہے علم قیامت کا۔ اور وہی ہر سچے بارش اور وہی جانتا ہے کہ کیا ہے رحموں میں۔ اور نہیں جانتا کوئی شخص کہ کیا کرے گا وہ کل اور نہیں جانتا کوئی شخص کہ کس سر زمین میں مرے گا۔ بے شک اللہ ہے ہر بات کا جاننے والا اور پوری طرح باخبر“ O
حضرت ابن عمرؓ سے روایت ہے کہ حضور پاک صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ پانچ چیزیں ایسی ہیں جن کو اللہ کے سوا کوئی نہیں جانتا:

1۔ جو رحم کے اندر ہے۔ (یعنی ماں کے پیٹ میں لڑکا ہے یا لڑکی)

2۔ اور کل جو کبھ ہوگا۔

3۔ اور یہ کوئی نہیں جانتا کہ بارش کب ہوگی۔

4۔ اور یہ کوئی نہیں جانتا کہ وہ کس جگہ مرے گا۔

5۔ اور یہ کہ جب العالمین کے علاوہ کوئی نہیں جانتا کہ قیامت کب واقع ہوگی۔

اس طرح قرآن پاک نے علاوہ ان پانچ چیزوں کے اور دیگر جچ وں کے بارے میں علم کو علم الغیب سے تعبیر نہیں کیا۔

☆☆☆.....

سے پردہ اٹھاتا ہے تو وہ اسرار اس پر آشکارا ہو جاتا ہے۔ اس بات کو اس طرح سمجھا جاسکتا ہے کہ کراچی میں میٹرم کے بندے کو اسلام آباد لودھکا جاتا ہے یا لاہور میں رہتے ہوئے کسی شخص کو لندن کے بارے میں آگاہی دینا مقصود ہو تو حکم ربانی کے ذریعے درمیان میں حائل تمام پردے اٹھا دیے جاتے ہیں اور وہ شہر اس بندے کے سامنے اس طرح آ جاتا ہے جیسے کہ وہ خود ان مقامات پر موجود ہو۔

اس مثال سے یہ بات بھی سامنے آ جاتی ہے کہ بزرگان دین یا کسی عام سے شخص کی کشف و کرامات کی صلاحیتوں پر کتنی چینی جائز نہیں کہ جب ہم سب ایسے یا ایسا ور قافی انسان کراچی میں بیٹھ کر نیو یارک شٹی میں ٹوئین ٹاور (Twin Towers) کی چابی ٹی وی کی نشریات کے ذریعے براہ راست دیکھ سکتے ہیں تو کیا اللہ تعالیٰ جو کل بھی قدرے سچے سچے کسی دلی (یعنی دوست) کو دور دراز مقامات کی سیر کرانے سے قاصر ہو سکتا ہے۔ (نور فہاد)

جنات کا علم الغیب:

ہم میں سے بہت سے کم علم اشخاص یہ سمجھتے ہیں کہ جنات علم الغیب رکھتے ہیں مگر نہیں یہ بات بڑی گمراہی کی بات ہے۔ جیسا کہ سورۃ اسہا آیت 14 سے ظاہر ہے۔
”پھر جب نازل کیا ہم نے سلیمان پر موت (کا فیصلہ) تو پیچہ نہ دیا ان جناب کو اس کی موت کا مگر دیکھ نے جو کھارہی تھی۔ اس کے عصا کو پھر جب وہ گر پڑے تب معلوم ہوا جنات کو اگر جانتے ہوتے وہ غیب تو نہ جانتا ہوتے وہ ذلت کے عذاب میں O“

اس آیت مبارکہ میں بیان کیا گیا ہے کہ جنات جو حضرت سلیمان علیہ السلام کے لیے کام کرتے تھے ان کے حکم سے کسی عمارت کی تعمیر کے کام میں مصروف تھے اور حضرت سلیمان علیہ السلام اپنے عصا سے ٹپک لگائے ان کے کام کی نگرانی کر رہے تھے۔ یہاں تک کہ وہ کھڑے کھڑے اپنے رب سے چالٹے اور جنات ان کو زندہ سمجھتے ہوئے اپنے تخت کاموں میں مشغول ہی رہے حتیٰ کہ اس بات کو ایک برس کا مصیبت گیا اور حضرت سلیمان جس عصا سے ٹپک لگائے ان جنات سے مشقت کا کام لے رہے تھے اسے دیکھ نے چاٹ لیا اور کھٹکے ہونے کے باعث وہ

ٹیلی پتھنکی کا مفہوم

ٹیلی پتھنکی کا لفظ یونانی زبان کے دو مختلف لفظوں کو پا ملا کر بنایا گیا ہے ”ٹیلی“ سے مراد دور کی اشیاء اور پتھنکی سے مراد کسی شے کو محسوس کرنا ہے۔ اور دوسرا اس کا تام اشرارق (To meat with) رکھا گیا ہے۔ اور اشرارق کا معنی یہ بیان کیا گیا ہے۔ ایک قلب کا اثر دوسرے قلب پر بغیر کسی مادی وسیلے کے تعلق پیدا کرنا یا ”تکلم روحانی“ کرنا ہے جس سے مراد یہ لی جاتی ہے کہ روحانی طور پر مادی اجسام سے بات چیت کرنا۔

چنانچہ ایسے تمام تجربت انگیز اور مجموعہ واقعات کو جن میں دو افراد کے درمیان کوئی غامضی کے باوجود بغیر کسی مادی وسیلے کے رابطہ ہو جائے تو اسے ٹیلی پتھنکی رابطہ کہا جاتا ہے جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ ایک شخص کے ذہنی خیالات تاثرات اور کیفیات کا دوسرے شخص کے ذہن میں منتقل ہوا شال ہے اور یہ سارا کام ہمارے بخاری حواس نہ اشیاء میں نہیں دیتا بلکہ ایک کام ہمارے خیالات کے تعلق ہمارے حواس کے ذریعہ ہوتا ہے اور اس سارے عمل میں انسان کا اور اس کا اور اس حواس ہی مرکزی کردار ادا کرتا ہے۔

انتقال یعنی خیالی کا ایک ذہن سے دوسرے ذہن تک بلا کسی مادی وسیلے کے منتقل ہوا ہی ٹیلی پتھنکی کا حقیقی مقصد ہے اور اس مقصد کو پانے کے لیے انسانی ذہن کے اندر درواں دواں کئی حتماتی قوتوں کو ہمیز لگاتا ہے۔

ہمارے ذہن اور جسم میں برقی طبعی قوتانی (Electromagnet Energy) مسلسل منتقل ہوتی ہے اور اس برقی طبعی قوتانی کا کنٹرول ہمارے خیالات کی وہابریں ہیں جو بجلی کے فراسٹارمر کی مانند بجلی کو جمع کر کے اسے مختلف سمتوں میں موڈ کر اس سے بے پناہ کام لیتی ہیں۔

اور خیالات کی لہریں ان پر اپنا مکمل کنٹرول نافذ کر کے اس سے منفیہ طلب کام لیتی ہیں اور یہ ٹیلی پتھنکی کا حقیقی مقصد اور مفہوم ہے۔

ہمارے خیالات کی لہریں بھی روشنی اور آواز کی لہروں کی طرح نہ صرف اپنا جسم رکھتی ہیں بلکہ انکا رنگ بھی ہوتا ہے خیالی اپنا اکتھار رنگ کی صورت میں کرتا ہے جبہ انشال ویا رنگ اگر کسی خیال کا رنگ سفید ہے تو کائنات میں اس رنگ کے جتنے بھی خیالی ٹکھرے ہوئے ہیں ان سب میں ایک متون سا پیدا ہو جاتا ہے اور وہ فوراً یکجا ہونے لگتے ہیں بھول نامور ٹیلی پتھسٹ ڈاکٹر خارمان خاکزا!

جب انسان بے حد خوش و خرم ہوتا ہے تو اس کے دماغ سے سرست کی نیگلوں لہریں اس طرح نکلتی ہیں جیسے کسی برقی قلعے سے شعاعیں خارج ہوتی ہیں اور چاروں طرف اپنا احاطہ کر لیتی ہیں اور کائنات میں ازل سے ٹکھری ہوئی نیگلوں لہروں میں ایک ٹائل سی پیدا کر دیتی ہیں اور سب کی نظر ایک نقطہ پر جمع ہو جاتی ہیں اس وقت آپ کے ساتھ ہی دنیا میں جتنے بھی انسانی دماغوں سے سرست کی نیگلوں لہریں خارج ہو رہی ہیں، ان سب کا ایک دوسرے کے ساتھ تعلق قائم ہو جاتا ہے اور پھر وہ تمام لہریں اس شاداں و فرحان شخص کو بھی تاثر کرتی ہیں اور اس مجلس کا ہر شخص اپنے اندر ایک عجیب سی خوشی محسوس کرنے لگتا ہے سرست کی یہ نیگلوں لہریں پتھنکی زیادہ قوتی ہوتی ہیں اسی شدت کے ساتھ دوسروں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔

اگر ان ہی اوقات میں اس مجلس کے کسی دوسرے شخص کے دماغ سے رنج و غم کی سرخی الاثر لہریں خارج ہو رہی ہوں اور وہ ان نیگلوں لہروں سے زیادہ طاقت ور ہوں تو وہ ان پر غلبہ حاصل کر لیتی ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ نہ صرف پوری مجلس ہی ٹھنکن ہو جاتی ہے بلکہ تمام فضاء پر غم کی کیفیت چھا جاتی ہے۔

خیالات ہمیشہ بہت تیزی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اپنا گہرا تاثر چھوڑتے ہیں، ان تاثرات کا اس وقت تک اثر غالب رہتا ہے جب تک یا تو خود ہمارا دماغ صاف ستھرے خیالات خارج نہ کرے یا دوسرے دماغوں سے ایسے خیالات کی طاقتور لہریں ان برے اور خرابی خیالات کو تیز و زور نہ کر دیں۔

یہ بات ہمیشہ ذہن نشین رہے کہ کوئی خیال بڑا ہو جانے کے بعد پھر کبھی جتنا نہیں تھا وہ ہمیشہ کسی نہ کسی شکل میں موجود رہتا ہے جبکہ ہر شخص کے خیالات کی فریکوئنسی جدا جدا ہوتی ہے اس کی مثال ریڈیائی نشریات ہیں جو مختلف فریکوئنسی پر اپنے اپنے پٹاوات اور غریب نشر کرتے ہیں اور ان کو اس وقت تک نہیں سنا جاسکتا جب تک ریڈیو کو ایسی مخصوص فریکوئنسی پر نہ لگایا جائے۔ چونکہ ہر شخص کی دماغی بناوٹ ایک دوسرے سے قدرے مختلف ہے اس لئے اس کے خیالات بھی دوسرے شخص سے قدرے مختلف ہی ہوتے ہیں جس کے بغیر اس کی شخصیت علیحدہ حلیم نہیں کی جاسکتی۔

لیلیٰ ہفتی کی تکنیک کو سمجھنا زیادہ مشکل بات نہیں ہے۔ یہ مراثیہ کی اصلی کیفیت ہے اور اسی کے ذریعہ انتقال افکار کا عمل شروع ہوتا ہے اس کی مثال کچھ یوں ہے فرض کیجئے آپ کا بھائی امریکہ میں مقیم ہے وہ چونکہ آپ کا بھائی ہے اس لیے آپ اس کے نام اور محل سے بخوبی واقف ہیں۔ اب آپ پوری نیکوئی اور توجہ اور انکار کے ساتھ اپنے اس بھائی کا تصور اپنے ذہن میں لائیں اور پھر اپنے خیالات کی لہروں کو ہر طرف سے آزاد کر کے صرف اسی طرف موڑ دیجئے یہ لہریں جتنی طاقتور ہوں گی اسی حدت کے ساتھ وہ آپ کے بھائی پر اثر انداز ہوں گی اچانک اس سے دل میں خود بخود آپ کا خیال پیدا ہو جائے گا اس طرح آپ دونوں بھائیوں میں کوئی خیالی رابطہ ہو جائے گا اس کے ذہن میں آپ کا خیال زیادہ زیادہ گہرا ہوتا جائے گا اسی طرح آپ جس جگہ بھی ہو گئے آپ سے رابطہ ہو جائے گا اور اس وقت بھی کیفیت آپ کی یا اس کی ہوگی وہی کیفیت دوسری طرف بھی پیدا ہو جائے گی ایسی حالت میں آپ اپنی زبان سے جو بھی الفاظ نکالیں گے وہ آپ کے بھائی کے پاس امریکہ پہنچ جائیں گے یہ ضروری نہیں کہ آپ الفاظ اپنی زبان ہی سے نکالیں بلکہ اپنے دل کے اندر ہی اندر اسے پیغام دیں گے وہ پیغام اس کو مل جائے گا اور جو پیغام جواب میں وہ دے گا وہ آپ کو مل جائے گا اس کے بعد جیسے ہی خیالات کی وہ طاقت دہریں اپنے مخرج کی جانب سیدھے گلیں گی اور آپ فوراً اپنے مراثیہ کی اس کیفیت سے بیدار ہو جائیں گے۔

ادراک سے مراد کوئی خاص نقطہ کی طرف شعور کا وہ مسلسل بہاؤ ہے جو اپنی تمام توجہ کسی ایک

مرکز پر مرکوز کر دے اور یہ کام انسان کے ظاہری حواس خسہ کا نہیں ہے بلکہ کسی بلند تر روحانی ذریعہ سے حاصل ہوتا ہے ادراک کا یہ عمل صدیوں پرانا ہے پرانے یوگی روحانی معالج اولیاء کے کام وغیرہ کسی ایک شے پر اپنی توجہ اور نظر کو بھرا کر اپنے اوپر خود تخیلی طاری (Hypnoses) (self) کر لیتے تھے جس سے انکا ادراکی شعور (Sensory perception Extra) حرکت میں آ جاتا ہے اس طرح رفتہ رفتہ وہ اپنی نظر اور توجہ ایک جگہ کے یکساں کر لیتے جس سے عملی شعوری و معنوی ہو کر مضمول ہو جاتی اور لاشعور کی کاروائی شروع ہو جاتی اس طرح لاشعور کے مرکز سے خیالات کی غیر مرئی حتمی شکل قوت کا اخراج شروع ہو جاتا اور انکا شعور کامل یا شعور برتر مل جاتا جس کی بدولت ان کے ہاتھوں عجوات کرامات اور کوشے وغیرہ ظہور میں آتے اور لوگ حیران رہ جاتے۔ یہ دعوت ہے جس کو جدید سائنس میں لیلیٰ ہفتی سے موسوم کیا گیا ہے۔

توجہ اور اس کی قوت:

آپ نے کسی صحافی، افسانہ نگار یا شاعر کو ضرور دیکھا ہوگا اگر نہیں تو کبھی اسے دیکھنے کی کوشش کیجئے قلم اس کے ہاتھ میں ہوگا سامنے بیڑ پر ایک سادہ کا قدر نما ہوگا خود اس کا جسم بالکل بے حس و حرکت ہوگا۔ آکھیں ظلام میں کسی سوہم نقطہ پر بھی ہوئی ہوگی ہو سکتا ہے آپ کو اس کی یہ کیفیت ایک آنکھ نہ بھائے یا آپ اسے اپنے طور پر فصیح قرار دیں لیکن آپ کو شاید یہ نہیں ہوگا کہ اس وقت اس کے تحت لاشعور میں کیا مطلقاتی ظلام پیدا ہوا ہے یہ خیالات کا ایک بحر و خارا نہیں مار رہا ہے اور انھوں نے اس کے ذہن کو تودہ بالا کر رکھا ہے۔

استغراق، تجویز، ذہنی یکسوئی، توجہ یہ سب ایک ہی شے کے مختلف نام ہیں جب تک کسی شخص کو اس چیز پر پوری طرح دھن میں حاصل نہ ہو وہ کوئی بڑا کارنامہ سر انجام نہیں دے سکتا جب تک آپ کی دماغی قوتیں منتشر ہیں آپ سے کچھ بھی نہیں ہو سکتا آپ کبھی بھی ایک وقت میں دو یا تین مختلف کام نہیں کر سکتے اگر کبھی ایسا کرنے کی کوشش کرینگے تو وہ سب کے سب بھگ جائیں گے اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ آپ نہ تو بیک وقت قلم دیکھ سکتے ہیں اور نہ ہی ریاضی کے سوال حل کر سکتے ہیں جب تک ہماری توجہ مختلف حصوں میں تقسیم رہے گی ہم سے کچھ بھی نہیں ہو سکتا کہ اس دنیا

میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکے اور نہ ہی ذہنی انتشار کی بناء پر وہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی یکسوئی کے ساتھ کام کر سکتے ہیں۔

ہمارے دماغ کی کیفیت کسی اخباری دفتر سے ملتی جلتی ہے جہاں ٹیلی پرٹر پر ہر وقت طرح طرح کی خبریں آتی رہتی ہیں ہمارے جسم کا ہریڈ (اعصاب) دماغ سے ہر وقت رابطہ قائم کیے رہتا ہے ناک کان آنکھ ہر عضو اپنا تاثر دماغ تک پہنچاتا رہتا ہے اور پھر ہمارا شعور ان تمام پیغامات کو وصول کرنے کے بعد اپنے طور پر انکا تجزیہ کر کے کائنات چھانٹ کرتا ہے اور انہم فیصلے کرتا ہے۔

ہمارے شعور کی سرگرمیاں بہت وسیع اور متنوع ہیں اسے کسی بڑے دلال کا دفتر سمجھ لیجئے جہاں ساری دنیا کی منڈیوں سے بازار کے اتار چڑھاؤ کی رپورٹیں دم بدم چلی آ رہی ہیں ٹیلی فون کی گھنٹیاں بج رہی ہیں مختلف اطراف سے ٹیلی گرام کیے بعد دھمکے چلے آ رہے ہیں اور کسی کو بھی سرفاشانے کی فرصت نہیں ہے لیکن اگر اس دفتر کا عملہ اپنے اپنے کاموں میں مصروف ہونے کی بجائے کسی حسین و جمیل ایکڑ بیس کے پارے میں سوچنا شروع کر دے تو کیا کوئی کام باقاعدگی سے ہو سکتا ہے۔ ہرگز نہیں۔

ایسی صورت میں وہاں مختلف کاموں کا دھیر لگ جائے گا اور سارا کاروبار چھوٹ ہو جائے گا اسی طرح ہمارا شعور بھی اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا جس کام میں وہ مصروف ہے پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق ہے چنانچہ آپ جس قسم کی بھی تحلیل کا ارادہ رکھتے ہیں اس کے لیے آپ خود کو پوری طرح اس میں غرق کر لیں اگر آپ نے واقعی اپنے طور پر ٹیلی بینشن کی مشقیں کر کے اس فن میں ملکہ حاصل کرنے کا حتمی فیصلہ اور پختہ ارادہ کر لیا ہے تو پھر آپ کو سب سے پہلے چند مخصوص مشقیں کامل توجہ اور پوری یکسوئی حاصل کرنے کے لیے کرنی پڑیں گی کیونکہ اور ایک ماورائے احساس کی تمام مشقوں میں کامل توجہ کو سب پر فضیلت حاصل ہے۔

یاد رکھیں جب تک ہمارا دماغ انتشار میں مبتلا رہتا ہے ہم اپنا کام کوئی بھی تسلی بخش طور پر انجام نہیں دے سکتے ایسی حالت میں اعصاب میں اتھری پیدا ہو جاتی ہے۔ ناک، کان، آنکھ اور دوسرے تمام اعضا ماپنے و ناکھانے کے طور پر انجام نہیں دے سکتے جب ذہن میں انتشار موجود ہوتا

ہے تو وہ ان کے پیغامات بخیر اور ہر وقت وصول نہیں کر پاتا ناک کچھ سوچتی ہے لیکن اس صورت میں دماغ کوئی فیصلہ نہیں کر سکتا کہ وہ بد ہو ہے یا خوش ہو، کان کچھ سنتے ہیں لیکن ذہن انہیں فوراً سمجھا دیتا ہے آنکھ کوئی منظر دیکھتی ہے لیکن دماغ اس سے منطقی نتائج نہیں ہوتا غرضیکہ ہمیں اپنی زندگی میں پوری طرح لطف اندوز ہونے کے لیے یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ ہم اپنے طور پر ذہنی یکسوئی پیدا کریں۔

ذہنی یکسوئی اور توجہ میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے مختلف قسم کی مشقوں کی ضرورت پیش آتی ہے جن میں سرفہرست شمع جینی ہے۔ ان سے نہ صرف عضلات ساکت و صامت ہوتے ہیں بلکہ ہمارے عصبی نظام میں بھی بڑی حد تک اعتدالی پیدا ہو جاتا ہے اور ہمارے احساسات نہایت لطیف ہو جاتے ہیں اور خود اعتمادی میں اضافہ ہوتا ہے۔

جو لوگ خود اعتمادی اور ذہنی یکسوئی کے جوہر سے محروم ہوتے ہیں ان کے خیالات ہر چار سو اگلے رستے ہیں لیکن جن لوگوں نے مسلسل مشق اور پابخت سے ان پر قابو پا کر اس جوہر تابیاب کو حاصل کر لیا ہوتا ہے تو ان میں ایک مرکزیت پیدا ہو کر خیالات کا ادھر ادھر بھٹکانا بند ہو جاتا ہے اور اہل قوتوں میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اور انسان اپنے اندر ایک عجیب قسم کی تبدیلی محسوس کرتا ہے۔

☆☆☆.....

باب نمبر 7:

انسانی دماغ کی ساخت

انسانی دماغ:

جسم انسانی کا وہ سب سے اہم حصہ یا آلہ جو ذہن کہلاتا ہے اس کا اصل مقام ہمارے سر یا کھوپڑی کے اندر ہے جوحت پٹیوں کا ایک خول ہے جب دماغ میں کسی مرض یا ضرب کی وجہ سے کوئی نقص یا تور پیدا ہو جاتا ہے تو اعمال ذہنی میں اختلال پیدا ہونے لگتا ہے۔ جو کچھ اس طرح سے ہے۔

ریاضت ذہنی کرنے سے دماغ کی حرارت عزیز کی بہت بڑھ جاتی ہے اور جب ہم اپنا سانس بالکل روک لیتے ہیں تو وہ گھٹ جاتی ہے۔

فاسد اجزاء ذہنی ریاضت کے بعد پیٹاب کے راستے سے خارج ہوتے ہیں ان میں فاسفورس ایک اہم جزو ہے جس سے ہمارا دماغ یا مغز غذا ہوا ہے۔

اگر دماغ میں دوران خون اختلال کے ساتھ جاری رہے تو قوائے ذہنی بھی صحیح حالت میں رہتے ہیں اگر اس میں کوئی کمی یا بیشی ہو جائے تو انسان کے حواس بھی خراب ہو کر رہ جاتے ہیں اس طرح بھی وہ بے ہوش ہو جاتا ہے اور کبھی ہڈیاں پٹنے لگتا ہے۔

مغز کا وزن اور اس کی بلندی اس جیسے طبی اصطلاح میں متلاطم کہا جاتا ہے جس شخص میں جس قدر زیادہ ہوتی ہے اس قدر اس کی ذہنی قوت بڑھی ہوئی ہوتی ہے اور جتنی ان میں کمی ہوتی ہے اس قدر وہ عقل و شعور میں پست ہوتا ہے۔

اعمال جراحی کے ذریعہ جب دماغ کے بعض اجزاء نکال لیے جاتے ہیں تو گو انسان زندہ رہتا ہے مگر اس کے قوائے ذہنی بالکل فنا ہو جاتے ہیں واضح رہے کہ یہ صورت حال صرف دماغ کے ساتھ پیدا ہوتی ہے دوسرے جسمانی اعضاء کے ساتھ نہیں۔

انسانی دماغ بذات خود ایک نہایت پیچیدہ مرکب اور عضو ہے یہ متعدد حصوں میں تقسیم ہے اور ہر حصے کا وظیفہ مختلف ہے وزن جسامت نیز نفسیاتی اہمیت کے لحاظ سے دماغ کا جزو اعظم رخ (Cere Brun) ہے یہ جوف دماغ کے اگلے اور درمیانی حصوں میں موجود ہوتا ہے اس کی شکل بیضی ہے اس کی سطح سامنے کی بہ نسبت پیچھے کی طرف چوڑی اور دھبہ ہوتی ہے۔

یہ طول میں دو نصف دائروں کی شکل میں تقسیم ہوتا ہے جو اس کے دائیں بائیں کے کھڑے کہلاتے ہیں اور ان کو ایک موٹی جھلی چاروں طرف سے ڈھکے رہتی ہے رخ کی سطح غیر ہموار اور عجیب و غریب سے بھر پور ہوتی ہے اس کی بلندی اس سطحی کہلاتی ہیں اس مغز کے بیرونی حصے میں خاکستری رنگ کا مادہ ہوتا ہے اور اندرونی حصے میں سفید رنگ کا مادہ ہوتا ہے۔

اعمال شعوری کا تمام تر فعل رخ سے ہوتا ہے اگر رخ کو کا سر سے باہر نکال لیا جائے تو گو انسان زندہ تو رہتا ہے بدستور سانس لیتا ہے اور کھاتا پیتا ہے لیکن اس کی زندگی بے جان مشین کی مانند ہو جاتی ہے تمام علامات شعور (ذوق ارادہ اور احساس) مفقود ہو جاتی ہیں تمام انسانی مغز میں کوئی دس ارب سے زیادہ خلیے موجود ہوتے ہیں۔

سرخ یا چھوٹا دماغ (Ceri Berium):

رخ سے متصل اور اس سے کسی قدر نیچے بنا ہوا کھوپڑی کے پچھلے حصہ میں مغز کا جو حصہ ہوتا ہے وہ سرخ کہلاتا ہے یہ گم کی ہڈی کے جوف میں ایک قفی کے ذریعہ سے ظاہر ہوتا ہے اس کی ترکیب میں باہری مادہ خاکستری اور اندری مادہ سفید ہوتا ہے اس کی سطح گھٹلیاں یا قشیب و فرافز نہیں ہوتے بلکہ ڈیڑھی کھیریں اور دائرے سے بنے ہوتے ہیں انکے اوڑن کل دماغ کا تقریباً ایک ثابسات اور پھیلاؤ سوا چھ اور پون اچھ کے درمیان ہوتا ہے غور قوں کے رخ کا وزن ان کے رخ کے تناسب سے ہر ثابہ مذہروں کے زیادہ ہوتا ہے۔

اس کا خاص وظیفہ حرکات ارادی میں نظم و ضبط پیدا کرنا پٹنے پھرنے موڑنے تیرنے ناچنے اور ورزش کرنے میں تمام تر متعلقہ حرکات اور ان میں ترتیب پیدا کرنا ہے اگر یہ حصہ کا سر سے باہر لگایا جائے تو انسان زندہ رہنے کے باوجود لڑکھڑا کرنا پٹنے پھٹنے کے بل رہے گا اور چو پاؤں کی مانند

چلنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

نخاع (Spind Gord):

دماغ کا تیسرا حصہ نخاع مستقل ہے اس کا طول ڈیڑھ انچ ہوتا ہے یہ نخاع سے بھی نیچے ہونے کے باعث دماغ کو حرام مغز سے ملاتا ہے یہ ہمارے جسمانی اعصاب کا ایک ذریعہ درست مرکز ہونے کے باعث بھانے حیات کے لیے لازمی ہے اس کی بناوٹ قح اور رخ کے بالکل الٹ ہوتی ہے۔

اس کے دماغ تک میں حرکت قلب تحریک ہضم، تنفس اور اس طرح کے دوسرے اعمال تری آتے ہیں اور اس کے نکال دینے سے انسان فوری ہلاک ہو جاتا ہے کیونکہ حرکت قلب تنفس، دوران خون اور عضو کا کام سب ہی رک جاتا ہے۔

فرولیوس (Pharuluse):

دماغ کا چوتھا حصہ جو دماغ کے باقی حصوں کو باہم ملا کر ان کا رابطہ حرام مغز سے جوڑتا ہے اس کے رابطے عموماً سفید رنگ کے ہوتے ہیں جو فکسٹری مادے کے ساتھ مخلوط رہتے ہیں ان میں بعض آڑے اور بعض عمودی ہوتے ہیں یہ دماغ کا ایک انتہائی پر اسرار حصہ ہے۔

مغز کا پورا رقبہ تہہ تہہ غلافوں سے ڈھکا رہتا ہے سب سے اوپر والا غلاف جو دبیر اور سخت ہوتا ہے غشاء مصلب کہلاتا ہے یہ غلاف کھوپڑی کی ہڈیوں کی اندرونی سطح کو ستر کرتا ہے اور گردی کی ہڈیوں کے سوراٹکے برابر ہی نخاع کے بالائی غلاف سے ملتا رہتا ہے اس پردہ کی ایک شاخ بڑے دماغ کے دونوں نصف کروں کے درمیان اور تیسری شاخ بڑے اور چھوٹے دماغ کے درمیان ہوتی ہے۔

غشاء عنبکیہ:

مغز کا دوسرا غلاف غشاء عنبکیہ کہلاتا ہے یہ نازک اور کھڑکی کے چالنے کی طرح ہوتا ہے یہ غلاف دماغ کے اوپر کی جانب پتلا اور شفاف لیکن دماغ کے پچھلے حصے پر موٹا اور دھندلا ہوتا ہے اس پردے اور اس کے پچھلے والے پردے کے درمیان دو مقامات پر کچھ فاصلہ ہوتا ہے جس کے

درمیان ایک شفاف رقیق رطوبت بھری رہتی ہے جو دماغ کو گڑ اور صدمہ سے محفوظ رکھتی ہے۔

غشاء لین:

مغز کا تیسرا حصہ غلاف جو دماغ کے نشیب و فراز کو ستر کرتا ہے چونکہ اس میں خون کی رگوں کا جال ہوتا ہے جس سے دماغی پرورش ہوتی ہے اس لئے اسے ام الدماغ بھی کہا جاتا ہے۔

حرام مغز:

نخاع مستقل حرام مغز کہلاتا ہے۔ اس کا کام نشر و اشاعت اور احکامات جاری کرنا ہے اعصاب اور دماغ کا مکمل حصہ حرام مغز پر مشتمل ہوتا ہے اعصاب اور دماغ کے ہر حصے کے تعلقات کو حرام مغزی قائم کرتا ہے افعال تری اور افعال اختیاری و اعصابی سب کام پر پہنچتا ہے اس کا تعلق انسانی ریڑھ کی ہڈی سے ہوتا ہے اور اس کے بعض حصے ریڑھ کی ہڈی کی گہرائی میں اتر جاتے ہیں ریڑھ کی ہڈی ہی تمام عقلی قوتوں اور علوم کا مدفن ہے۔

نخاع دماغ کا شعوری، سمجھ لا شعوری یا شعور غفی اور تیسرے دماغ کو شعور مطلق کہا جاتا ہے۔

اعصابی نظام (Nervous system):

ہمارے جسم میں سر سے لے کر پاؤں تک جو رگوں کا جال پھیلا ہوا ہے اس کا دوسرا نام اعصاب ہے یہ اعصاب سفید رنگ کے نہایت باریک دھاتوں یا تاروں کی طرح ہوتے ہیں یہ ہر اکڑ جسمی سے نکل کر جسم کے ہر حصے میں پھیلے ہوتے ہیں اور پہلے پہل کی خبریں دماغ کو بھیجتے ہیں ان کی مصروفیت برابر چوبیس گھنٹے جاری رہتی ہے بعض اعصاب دماغی اور بعض اعصاب نخاعی کہلاتے ہیں موخر الذکر اعصاب ریڑھ جوڑوں سے دائیں بائیں دونوں طرف نکلتے ہیں اعصاب کی ترکیب مادہ عصبی کہلاتا ہے۔

اعصاب افعال کے لحاظ سے دو قسم پر مشتمل ہیں۔

۱۔ اعصاب حسیہ:

ہر حصہ جسم کے تاثر و افعال کی اطلاع اپنے مرکزوں تک پہنچاتے رہتے ہیں۔

اعصاب محرک:

مراکز جسمی کے احکام کے مطابق ہی عضلات جسم کو حرکت دیتے ہیں اور مرکزی تحریکات کو اطراف و جوانب تک لاتے ہیں۔

اعصاب کے افعال میں اعصاب حیہ میں ایک ارتعاش پیدا ہوتا ہے جو حصہ مرکز سے نکلتا ہے تو وہاں سے فوراً اس کا رد عمل شروع ہو جاتا ہے۔

انسان جتنے حیات کے لیے اعصاب کا کس درجہ محتاج ہے اس کا انداز صرف اس بات سے لگا سکتے ہیں مگر اعصاب نہ ہوتے تو ایک جسم دوسرے جسم کی تکلیف سے بالکل بے خبر ہوتا ہمارے جسم کے مختلف حصوں میں جو رابطہ موجود ہے وہ ان اعصاب ہی کی وجہ سے ہے۔

خود بخود نظام:

اعصاب کا ایک اور خود کار نظام بھی موجود ہے جس کا کام دوران خون مختلف حرکات قلب اور معدے کے افعال کو خود بخود جاری رکھنا ہے یہ تمام افعال پیدائش سے موت تک جاری و ساری رہتے ہیں تقسیم کے لحاظ سے مرکزی اعصابی نظام شعور اور خود بخود جسمی نظام لا شعور کے تحت ہوتا ہے مرکزی نظام عقل و استقلال جبکہ خود بخود جسمی نظام جذبات و حیات کا نظام ہے۔

اتصال انکار کی مشقوں میں اعصاب کی درستگی کی مشقیں بے حد مفید ثابت ہوتی ہیں اس کے لیے تہا دل پر دھن کے ذریعہ تمام اعصابی نظام اور دماغ کے ہر ایک ریشہ کو بھی سکون بہم پہنچا کر قوت توجہ کو بڑھا جاتا ہے۔

لا شعور کے حدود:

دماغ کے لا شعوری حصے میں دو پر اسرار حدود واقع ہیں۔

(1) بیک تیز نی یا بلغمی غدہ (2) بائیٹیل یا صنوبری غدہ

اُردن دونوں حدود کی قوتوں میں ریاضت اور مجاہدے کے ذریعے مناسب اضافہ کر دیا جائے تو انسان حیرت انگیز طاقتوں کا مالک بن جاتا ہے کیونکہ تمام لا شعوری قوتوں کا مرکز یہی دو غدے ہیں۔

مخمس جینی کی مشقوں کے ذریعے غدہ بلغمیہ متحرک ہوتا ہے اور حامل پر غم خوابی کی سی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے جوں جوں غدہ بلغمیہ کا عمل تیز ہوتا جاتا ہے غدہ صنوبری اپنا کام شروع کر دیتا ہے کیونکہ یہ بہتر شعور کا مرکز ہے اس طرح غدہ صنوبری کی دو قوتیں حرکت میں آ جاتی ہیں ہزار سال ویران کی حدود سے آ زاد آتی ہیں۔

اس طرح حامل عام انسانوں میں پسند ہونے لگتا ہے اور تھکشن کے مطابق شعور کی سطح پر تصوراتی نظام جنم لینے لگتا ہے اس کی مثال ریڈار بھی ہے جو دور درازی کا اشیاء کو لہروں کے ذریعہ محسوس کر کے ٹیلی ویژن اسکرین پر افلاکس نمایاں کرتا ہے یا درجیں کہ غدہ بلغمیہ کا تعلق کشف سے ہے غدہ صنوبری کا تعلق القاد سے ہے غدہ بلغمیہ تصاویر پیش کرتا ہے اور غدہ صنوبری خیالات کو وصول کرنے اور پیچھے کا کام انجام دیتا ہے اس طرح جسم کے دیگر غدہ میں در قیہ کا کام جسمانی طبیب سے جسم کو برادر رکھتا ہے۔

سائنس کی مشقوں سے تمام جسمانی و دماغی کارکردگی میں اضافہ ہو کر اعصاب میں سکون اور دوسرے فوائد حاصل ہوتے ہیں باورانی سائنس کی بنیاد صرف دماغ ہی قائم ہے ہر فن اسی سے جنم لیتا ہے اور شروع میں تمام فنون کے لیے یکساں مشقیں کی جاتی ہیں آگے جا کر ان کے راستے الگ ہو جاتے ہیں اور پھر جس فن میں کامیابی کی ضرورت ہو اسی کی خاص مشقوں سے کام لیا جاتا ہے۔

ذہن کی حالتیں:

ماہرین نے ان حواس کے مرکز کے لیے انسانی ذہن کو تین حالتوں میں تقسیم کیا ہے جو کہ (1) شعور (II) تحت شعور (III) لا شعور ہیں ان پر مختصر ترین روشنی ڈالی جاتی ہے تاکہ ان کی کارکردگی سے واقفیت ہو سکے جس کو ایک ماہر لیٹل بیٹھی بننے کے لیے جاننا بے حد ضروری ہے۔

شعور:

شعور انسانی ذہن کے اندر محکمہ اطلاعات و نشریات کی حیثیت رکھتا ہے یہ ہمارے ذہن کی اوپر والی تہہ پر مشتمل ہے اس کا کام ہر لمحہ ہونے والے واقعات و حالات سے باخبر رکھنا ہے یہیں

انسان کے لیے بد شام آسمانیاں فراہم کرتا ہے وہاں کبھی کبھی وہاں جان اور باعثِ رحمت بن جاتا ہے اگر تعجب (خیر) مضبوط ہو تو اس کی کڑی نگرانی کی جاتی ہے جس کی وجہ سے اسے خیرِ حق عمل کا موقع نہیں ملتا۔

خوابوں کا تعلق بھی ہمارے لاشعور سے ہی ہوتا ہے۔

بقول ڈاکٹر سگمنڈ فرامڈ:

خواب ہمارے لاشعور میں دبی ہوئی ان خواہشات کا مظہر ہوتے ہیں جو غریبی، اخلاقی، عمرانی اور دیگر پابندیوں کے باعث پوری نہیں ہو سکتیں چونکہ وہ خیمہ شخص ہو جائے اس لئے ماحولی قوتیں مجبور کرتی ہیں کہ شخص لاشعور میں دبا دیا جائے یہاں ان خواہشات کی قوتیں اس لاوے کی سی ہوتی ہے جو زمین کے نیچے دبا ہوا اور جب کبھی بھی اسے موقع ملتا ہے یہ پھوٹ نکلتا ہے اور لاشعوری خواہشات ہمیشہ اس تاک میں رہتی ہیں کہ شعوری قوتیں تیز کر دیں اور انھیں موقع ملے کہ شعور میں داخل ہو کر تکلیفیں حاصل کریں چونکہ دل کے وقت ایسا ہوا ممکن نہیں ہوتا کیونکہ شعور بیدار ہونے کے باعث اس کی تیزی عمرانی کرتا رہتا ہے لیکن جب رات کے وقت شعور سو جاتا ہے مقترب غافل ہو جاتا ہے تو لاشعوری خواہشات کو موقع مل جاتا ہے کہ وہ شعور پر خوب نشان ماریں اور اس طرح اپنی تکلیفیں کریں چونکہ لاشعوری خواہشات کو یہ غلغلہ لاحق رہتا ہے کہ کہیں مقترب (غیر) چونک نہ جائے اس طرح وہ علامات کی صورت میں شعور میں آتی ہیں خواہشات کے اس طرح روپ بدلنے کو خالص اشاریت کہا جاتا ہے۔

ہمارا شعور چونکہ سابقہ تجربات کے زیر اثر کام کرتا ہے اس لئے کسی بھی شے کا نام لینے اور شعور کرنے سے اس شے کا تصور شعور کے پردے پر ابھرتا ہے لیکن اگر کسی ایسی شے کا نام لیا جائے جس کی تصویر یا شکل عقل اذہن ہمارے ذہن میں بالکل نہ ہو تو وہ جس ابھرتی اس کا مطلب ہے کہ آپ کا شعور اس صورت میں کوئی صحیح نقشہ پیش کر سکتا ہے جو اس کے تجربہ میں پہلے سے ملتا ہو۔ لیکن اس کی کارفرماری جہت کی بنیادوں پر ہوتی ہے۔

جب شعور کسی وجہ سے اپنا کام کرتے کرتے تھک کر بار جاتا ہے تو وہ سر ہیٹ پاؤں سے کچھ

چونکہ اہم ہوشیار رکھنا اس کا فرض اولین ہے یہ ہمارے ذہن کا جاسوس یا مخبر ہے آپ اسے فنی ریڈار بھی کہہ سکتے ہیں یہ ہر لمحہ ہونے والی ہر بات اور ہر واقعہ میں محسوس کروا رہا ہے اور اسی کی بدولت ہم لوہی طرح باخبر رہتے ہیں شعور صرف دو حالتوں میں کام نہیں کرتا۔

(i) جب ہم سوچاتے ہیں (ii) یا ہم میں سے کوئی شخص پاگل ہو جائے۔

تحت الشعور:

ہمارے ذہن کی دوسری تہہ کا نام تحت الشعور ہے ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ تحت الشعور یکا کر ذکر کرتا ہے جن واقعات سے ہم متاثر ہو چکے ہوں انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے اثراتی حصے کا تھ چھانٹ کر کے لا شعور کے حوالے کرتا ہے اور بقیہ حصے اپنی یادداشت سے محروک کر کے قاریغ ہو جاتا ہے۔

تحت اشعور ہماری (Memory) کار کیا کرتا ہے۔ اس لئے کہ ہمارے ہونے والے واقعات کو اس سے حاصل کر کے ہمارا شعور نہیں آجائے کرتا ہے۔ یہ اعتقاد پرانے واقعات کار کیا کرتا ہے۔ حاصل کرنے کے لیے یہ ہمارے اشعور کی رہنمائی کرتا ہے جس سے وہ اشعور سے شعور کی دنیا میں آجائے ہیں اس کے حصول کا ذریعہ غرض و خواہش ہیں۔

الاشعور:

شعور کے بعد لا شعور انسانی زندگی میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے یہ ہماری تمام حیوانی جہتوں کو کنٹرول کرتا ہے ایسے تمام کام جو ہم عادت کرتے ہیں ان کاموں کی تمام تر ذمہ داری لا شعور پر عائد ہوتی ہے یہ انسانی ذہن کا تیسرا حصہ اور شعور کیسر ہوتا ہے جہاں جنت اشعور سے آدھہ ریکارڈ محفوظ کرتا ہے خواہ وہ اہم واقعات و حالات انسانی زندگی کے کسی بھی حصے سے ہی عاید نہ

واپس نہ ہوں۔

جدید تحقیق کے مطابق ایک برس کی عمر سے لاشعور ایسے تمام واقعات کو یاد رکھتا شروع کر دیتا ہے جس سے وہ گہرے طور پر متاثر ہوا ہو؟

لاشعور انسانی زندگی کے لیے قدرت کا ایک عظیم انعام اور باعثِ رحمت ہے مگر جہاں یہ

انسانی طلب کرتا ہے اگر دوست ہوتا ہے تو پھر آپ کا لاشعور اعصابی نظام سے کچھ برقی لہریں طلب کرتا ہے لیکن جب اسے کہیں بھی کوئی لہر انہیں ملتی تو آپ کے اس پورے لاشعوری نظام میں خلل واقع ہو جاتا ہے اور ایک انسان پاگل ہو کر بول فول کہنے لگتا ہے یہی وجہ ہے لاشعور میں جہالت کا ذاتی سرشت کا دیوار اور فہم کے انہی پیٹھے پھنکارتے رہتے ہیں انسان اپنی ان کے تحت خود کو سب کچھ سمجھ لگتا ہے جیسی بھی وہ خدا کی دھواں کرتا ہے اور کبھی تنہا ہی کے لئے خود کو نامزد کر دیتا ہے انسان کی "انا" کو اگر کوئی قوت اپنے قابو میں رکھ سکتی ہے تو سب وہ اس کا ضمیر یا احتساب ہے۔ جہالت، انا کا ضمیر کا آپس میں چلی دامن کا ساتھ ہے اور وہ ایک دوسرے سے ایک دہشتہ میں پھنکے ہوئے ہیں۔ انا (پس خود) کو فہم لگتے ہی جہالت جنم لیتی ہے۔ ضمیر (منہر پاور) کنٹرول کرتا ہے۔ اور جب جنلی جہالت کے تحت "انا" ابھرتی ہے۔ تو اس وقت ضمیر ہی روک تمام کرتا ہے۔

موجودہ مہذب دنیا، اخلاق، سماج، تہذیب، معرفت، شرم، ہوجیا، معاشرت، احترام ادب، لحاظ اور تہذیب نے جتنے بھی اخلاقی اصولوں کو جنم دیا ہے۔ ضمیر کا اقتباس ان سب کو تسلیم کرتا ہے انسان کے نفس میں اچھائی اور برائی کا پہلو فطری طور پر موجود ہے ہمارا نفس فوراً ہی شناخت کر لیتا ہے اس لئے اچھی یا بری کا فوراً رازدارک ہو جاتا ہے۔ انسانی جہالت کا ایک وسیلہ جیسی تکسٹن ہے یہ شہوانی جذبہ کی اپنی تکسٹن چاہتا ہے جن افراد کا ضمیر کمزور ہوتا ہے وہ اپنے جیسی جذبہ کی تکسٹن کے لیے ہر چا کر یا نا چا کر راست اختیار کر سکتے ہیں اور ان میں شہوانی خصوصیات پیدا ہو جاتی ہیں۔

ہمیں اپنی قوت احتساب یا ضمیر کو کبھی زیادہ کمزور نہ ہونے دینا چاہیے بلکہ اسے مزید تقویت دینا چاہیے اگر یہ طاقت کمزور ہو گئی تو انا اور جہالت کی قوتیں آپ کے جسم اور نفس دونوں پر غالب آ جائیں گی۔

ہماری حیوانی جہالت کے تانے بانوں میں تین چیزیں شامل ہیں۔

(1) جہالت (2) انا (3) ضمیر

جہالت کے دو خاص افعال ہیں (i) نفس کی تکسٹن یا انفریکشن لسل (ii) جسم کی پرورش

کھانا چٹا اور سونا ڈھیر۔

جب کبھی "جہالت" کے ان دونوں افعال میں سے کسی ایک میں بھی کسی قسم کی رکاوٹ پیدا ہوتی ہے تو جہالت میں خود بخود دخوا ارتعاب جاتی ہے اگر آپ کسی بھوکے شخص کے ہاتھ سے روٹی چھین لیں تو وہ اس کی خاطر لڑنے مرنے پر آمادہ ہو جائے گا اور اس کی راہ میں جو بھی رکاوٹ پیدا ہوگی اسے ہر ممکن طریقے سے دور کر دے گا۔

"انا" صرف ایک شے کو مقدم کر سکتی ہے اور وہ ہے "میں خود" یعنی زندہ رہنے کا حق "لذت حاصل کرنے کا حق اور دوسروں پر برتری کا حق انا کا مسلط ہی ہے یہ کہ جس خود میرا ذاتی وجود میری شخصیت میری زندگی میری قوت مراٹس میرا جسم مختصراً یہ ہے کہ اس ایک میں" کے لاکھوں مظہر ہیں۔

"انا" یا "میں" کا احساس حیوانی جہالت کی سطح پر قائم ہے اور آبا و اجداد سے ورثہ میں ملی ہے "انا" اور جہالت کا آپس میں ایک دوسرے سے گہرا تعلق ہے یہ دونوں مل کر ضمیر کے خلاف ہمیشہ برسرِ پیکار رہتے ہیں انسان اندرونی اور بیرونی طور پر دو میدان جنگوں میں معروف پیکار ہوتا ہے ایک میدان عملی دنیا کا جو ہمارے جسم سے باہر موجود ہے اور جس میں ہم زندہ رہنے کے لیے جدوجہد کرتے ہیں۔ اور دوسروں کے مقابلے میں زیادہ سے زیادہ کامیاب ہونا چاہتے ہیں۔ دوسروں پر حکمرانی کرنے کے خواہش مند رہتے ہیں انسان کی ہر قسم کی جدوجہد بھی ایک لمحہ کے لیے بھی ختم نہیں ہوتی۔

دوسرا میدان فاضی دنیا ہے یہ نفس اور ضمیر کا میدان ہے یہاں ہمیشہ نفس اور ضمیر کی کشش جاری رہتی ہے پس انسان کی موت ہی ان دونوں لڑائیوں کا خاتمہ کر سکتی ہے۔

بیرونی میدان میں کامیابی کا حصول گوانا آسان نہیں ہے لیکن ہم کچھ جدوجہد کے بعد کسی حد تک کامیابی حاصل کر لیتے ہیں اگرنا کامی بھی ہو جاتے ہیں تو ہماری روح و جسم محفوظ رہتا ہے لیکن اندرونی جنگ میں اگر ہمارا ضمیر ایک فریق کی حیثیت سے ہار جاتا ہے تو ہماری پوری شخصیت تہو ہلا ہو جاتی ہے۔

اندرونی جنگ میں نفس ضمیر شعور و لاشعور عقل و جذبات روح اور بانوس کی کشش میں متنی

طاقتوں کو زیر کر کے شہت قوت کو کامران بنانا بہت مشکل کام ہے کہ نکات کے ان پر اسرار حالات اور انجانے ماحول میں انسان کا اپنی زندگی کو برقرار رکھنا یقینی کوئی آسان اور معمولی کام نہیں ہے بلکہ یہ ایک طویل و شدید لڑائی اور بے پناہ جدوجہد کی حیثیت رکھتا ہے ہم اپنے شعور کی سطح پر جن مہیب طاقتوں سے محکم گھبراہٹے ہیں ان پر غالب آنا ہیروئی طاقتوں پر غالب آنے سے زیادہ مشکل ہے۔

ڈنٹی میکانزم:

خیال کے اثر اور قوت کو سمجھنے کے لیے خود شناسی کی ضرورت ہے اور یہ جاننے کے لئے کہ آپ خود کتنی بڑی قوت ہیں کہ اپنے دماغ کا یہ میکانزم کتنا ضروری ہے کہ دماغ کا یہ کارخانہ کس طرح کام آتا ہے؟ جیسا کہ باب اعصاب میں یہ واضح کیا گیا ہے کہ سب ڈنٹی طور پر ایک سر منزل عمارت کی حیثیت رکھتے ہیں اس عمارت کی چمکی منزل کو ہم لاشعوری گودام کہتے ہیں جہاں تمام عمر ہمارے ذہن کا گودا کماز جمع ہوتا رہتا ہے دوسری منزل کو شعور منزل کا شعور اور تیسری منزل میں شعور برتر کا ذخیرہ واقع ہے جو کبھی کبھی کہلاتا ہے زندگی میں چونکہ ہمارا تعلق زیادہ تر دوسری منزل سے رہتا ہے اس میں ہم نہ تو اپنی ذاتی عمارت کی تیسری منزل شعور منزل کے متعلق کوئی واقفیت رکھتے ہیں اور نہ ہی اس کے گودام (لاشعور) کے بارے میں کچھ جانتے ہیں۔

لاشعور کے تہ خانے یا گودام اور شعور کے شعور کے درمیان ایک خود کار مشینری نصب ہے شعور کے ظلم کو جس چیز کی ضرورت ہوتی ہے وہ اس کا بنی وادیتا ہے اور ایک کنیٹر کے لاکھوں حصہ میں وہ شے لاشعور کے گودام سے نکل کر شعور کے شعور میں آ جاتی ہے یہ ہمارے لاشعور اور آپ کے ذہن کا میکانزم ہے۔

اس بات کو ذہن میں رکھیں کہ لاشعور کے گودام میں تمام چیزیں اس طرح گنڈا اور ضعیف ہوتی ہیں کہ ایک کا دوسرے کے ساتھ کچھ نہ کچھ تعلق قائم ہو گیا ہے اور جب کوئی خاص شے شعور کے شعور میں جانے لگتی ہے تو لاشعور کے اس پورے کباڑ خانے میں ہچکچاہٹ مچ جاتی ہے دوسری اشیاء وادھر ادھر گرنے لگتی ہیں اور اس افراتفری میں لاشعور کی گرداڑی ہوئی شعور کی سطح تک بھی پہنچ

جاتی ہے لیکن وجہ ہے کہ اس شعور میں بعض چیزیں بے انتہا دھندلی نظر آتی ہیں۔
یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ بعض اوقات لاشعور کے گودام میں سے بہت سی چیزیں نکل کر شعور کے شعور میں بلا ضرورت داخل ہو جاتی ہیں اگر یہ سلسلہ قائم رہے تو آپ جب کبھی ان چیزوں کو دیکھیں گے تو آپ کا دھیان ضرور ہٹ جائے گا اور بیک وقت تین تین چیزوں کو دیکھ کر ان کے متعلق کوئی حقیقی رائے قائم نہیں کر سکیں گے اس لئے انتقال افکار یا ٹیلیجنسی کے لئے یہ لازمی ہے کہ آپ جو شے بھی لاشعور کے گودام سے طلب کریں صرف وہی شعور تک پہنچے اور باقی تمام چیزیں وہ ہیں اس گودام میں محفوظ رہیں اس لئے اس پر کنٹرول حاصل کرنا چاہیے۔
آپ اپنے خیالات کے اس تیز رو دور یا پر ایک مضبوط بند قائم کرو دیجئے اور پھر اپنے خیال کی قوت کا کرشمہ دیکھیں۔

☆☆☆.....

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

باب نمبر 8:

انسانی حواس

انسانی ذہن:

انسانی ذہن قدرت کی کارگر کی طرح عجیب و غریب منظر ہر اس کا نظام کائنات کے نظام سے ملتا جلتا ہے اس کا مکمل ادراک ایک طویل عمر کے فکر کا تقاضا ہے لیکن تجویزی ہی محنت کے بعد اس کو سمجھنا کوئی مشکل کام نہیں ہے ایک ماہر ٹیلی ہسٹری کو انسانی حواس اور ذہن کی کارکردگی کا ضرور علم ہونا چاہیے۔

ماہرین روایت نے انسان کے سولہ حواس گنوائے ہیں۔ جن کی مختصر تفصیل حسب ذیل ہے۔

- 1- حواس باصرہ (دیکھنے کی قوت) اس کا تعلق آنکھ اور اس کے اعصاب سے ہے۔
 - 2- حواس سامعہ (سننے کی قوت) اس کا تعلق کان اور اس کے اعصاب سے ہے۔
 - 3- حواس لاسہ (چھونے کی قوت) اس کا تعلق کئی شے کو چھونے یا لمس سے ہے اور جلدی اعصاب سے تعلق رکھتے ہیں۔
 - 4- حواس ذائقہ (دیکھنے کی قوت) اس کا تعلق زبان اور اس کے اعصاب سے ہے۔
 - 5- حواس شامہ (سوچنے کی قوت) تاک اور اس کے اعصاب سے تعلق ہے۔
- اسی طرح ان پانچ ظاہری حواس کا ساتھ باطنی قوتوں سے بھی ہے جن میں ظاہری اعصاب کام نہیں کرتے ہیں ان کی تفصیل حسب ذیل ہے۔
- 6- ماورائے حواس باصرہ 7- ماورائے حواس سامعہ
 - 8- ماورائے حواس لاسہ 9- ماورائے حواس ذائقہ
 - 10- ماورائے حواس شامہ 11- چھٹی حس

12- حرارتی حس

13- توازن حس

14- قربت حس

15- عضلاتی تناسب حس

16- وزن حس

چونکہ ظاہری حواس کے ساتھ ساتھ انسان باطنی حواس کا ادراک بھی رکھتا ہے اور اس کا علم اسے پہلے سے ہوتا ہے۔ اس لئے یہاں پر دیگر حیات کی مختصر انحراف کی جاتی ہے تاکہ ان کے نام کارکردگی کو ٹیلی ہسٹری کا نو آموز بخوبی جان سکے تاکہ اس کے لیے اس علم کی وسعتوں کے دروازے کھل سکیں۔

چھٹی حس (ہماری خفیہ حفاظت):

اس حس کا تعلق انسان کی ان خفیہ صلاحیتوں سے ہے جن کا علم ہمارے علم فہم میں نہیں ہوتا یہ حس انسان کی بے حد مددگار ہے اور اپنی غیر معمولی صلاحیتوں کی بدولت ہمیں قطعاً ادراک نہیں ہونے دیتی لیکن جب یہ ہمیں اپنا کبھی براسرار اور تادیبہ حالات و واقعات سے باخبر کر دیتی ہے تو ہم حیران و ششدر رہ جاتے ہیں کسی خاص واقعہ یا حادثے سے قبل انسانی طبیعت میں بے غشی پیدا کر کے اسے ہونے والے واقعات سے مطلع کر دینا اس کا خاص طریقہ کار ہے اس حس کو انسان کی خفیہ حفاظت کا جانا ہے سائنس ابھی اس پر تجربات میں مصروف ہے جس سے توقع ہے کہ اس کی سائنسی توجیہ اور بنیاد مل سکے۔

حرارتی حس:

ہماری ریڑھ کی ہڈی میں ایک علیحدہ اعصابی نظام کام کر رہا ہے جس ہمارے دماغ کو ہر لمحہ ہمارے جسم کے درجہ حرارت کے متعلق معلومات فراہم کرتی رہتی ہے یہ حرارتی حس نظام ہمارے دماغ کو بخاری صحیح اطلاع بغیر تھرمائیز لگائے پہنچاتا رہتا ہے۔ اگر ہمارے جسم کے طبیعی حرارت میں ذرا بھی فرق پڑتا ہے۔ تو ہمارے دماغ کو فوراً اطلاع دے دیتا ہے۔ تاکہ ہم اس کا بروقت علاج کر سکیں۔

وزن کی حس:

اس حس کا کام وزن کا اندازہ کرنا ہے آپ نے کسی چیز کو اپنے ہاتھ سے اٹھا کر فوراً کہہ دیا

کہ اس کا وزن اتنا ہے اس کے علم اور اندازے کے لیے ہمارے اعصاب کی یہ حس کام کرتی ہے اور دماغ کو فوراً مطلع کرتی ہے۔

توازن کی حس:

یہ حس ہٹانے اور کشش ارضی کے درمیان ایک اہم نگہبان یا رابطے کا کام دیتی ہے۔ کانوں کے نیچے استخوانی حلقے میں کیلشیم کے بالدارانے اس خاص حس کا مرکز ہیں جب آپ یا کوئی اور انسان کشش ارضی کی لکیر یا خطے سے ہٹا ہے تو یہ نیچے اچھڑ کر گرتا پھسلتا یا چھلتا ہے اور مڑتا ہے تو یہ حس طبعی طور پر اسے ارض کشش کے خط پر قائم اور سنبھالے رکھتی ہے اور انسان کی ذہنی کوششوں کے بغیر بروقت اس کا توازن قائم رہتا ہے۔

قربت کی حس:

کسی شے سے جسمانی تعلق یا رابطہ قائم رکھنے یا کسی شے کو چھوئے بغیر یاد رکھنے بغیر معلوم کر لینا کہ یہ کیا چیز ہے اس حس کا کام ہے اندھوں میں یہ حس کافی تیز ہوتی ہے۔ کیونکہ ان کے راست میں کوئی دیوار، نالی، کنواں یا کوئی اور رکاوٹ ہو تو فوراً ان کو محسوس ہو جاتا ہے کہ آگے کچھ ہے اس طرح آپ کسی کام میں شہنک ہیں اور کوئی شخص آپ کے پیچھے بغیر کوئی آہٹ کئے آن کر رہا ہوتا ہے تو آپ چونک کر فوراً پیچھے کی طرف دیکھنے پر مجبور ہو جائیں گے کسی چیز کا قرب بغیر دیکھنے یا چھوئے محسوس کرنا ہی اس حس کا کام ہے۔ انسانوں کی بہ نسبت بعض جانوروں میں یہ حس بہت زیادہ پائی جاتی ہے۔

عضلاتی تناسب قائم کرنے کی حس:

تربیت و توازن جسے تناسب کہتے ہیں اس کا نکتہ کی بات کا بنیادی نکتہ ہے اسی طرح انسان بھی حسن تناسب کا محتاج ہے اس حس کا کام جسم کے مختلف عضلات کی حرکات و سکنات کو کنٹرول کر کے ایک نظام اور ترتیب کے ساتھ چلانا ہے مثلاً بھاگتے میں دونوں پیروں کا یکے بعد دیگرے برابر رفتار اور قوت سے اٹھنا۔

ادراک ماورائے حواس کی مخفی قوت

تحت اشعور:

ہر انسان کے اندر ایک عظیم مخفی قوت موجود ہے جو ہر لمحہ ہر روز کے لیے بے چین رہتی ہے اگر کچھ کوشش کی جائے تو اس مخفی قوت سے کام لے کر ہم اپنی خواہیدہ دماغی صلاحیتوں کو فروغ دے سکتے ہیں ہم اپنے دماغ کے بعض حصوں کو بکثرت استعمال کرتے رہتے ہیں جن میں ہمارے حواس خمسہ شامل ہیں لیکن دماغ کے بعض حصوں کی حیرت انگیز صلاحیتیں ہم اب تک استعمال کرنے کے قابل نہیں ہو سکے بعض اوقات ہمارا سادہ کسی پراسرار قوت سے پڑتا ہے جس کو ہم روحانی طاقت کا خطاب دے دیتے ہیں کیونکہ ان کی کوئی حسی توضیح ہمارے سامنے نہیں ہوتی۔

درحقیقت انسانی تصور اور ادراک انہی حقیقتوں کو سمجھنے کی کوشش کرتا ہے جن کی کوئی حسی بنیاد ہوتی ہے لیکن بعض چیزیں ایسی ہیں جو موجود ہونے کے باوجود دائرہ احساس میں نہیں آ سکتیں۔ جیسے روح اور روح کی بقا وادبیت کا یقین کا نکتہ کی غایت حقیق خدا کا وجود انسانی ارادے خیالات اور خواہشات کی لاصحدویت اور زبان و مکان کی پابندیوں سے آزاد۔

ہم ان حقیقتوں کو اپنے اعصاب کے عمل اور دماغی منطق و دلیل سے نہیں سمجھ سکتے اور جب ان اہل حقیقتوں کی چھان بھٹک کی جاتی ہے تو اس ادراک کی بنیاد وہ عمل نہیں ہوتا جس میں حیات اور اعصاب کا دخل شامل ہو ہماری عقل اور منطق ان حقیقتوں کو سمجھانے کے قابل ہی نہیں ہوتی کیونکہ اس کی تشکیل عملی تجربات کی مرہون منت ہوتی ہے جس طرح وجود باری تعالیٰ یا حیات الہی میں تجربات کا کوئی دخل نہیں ہے اور ان کو منطق کے ماخوذ سے نہیں کھولا جا سکتا جن کا حلقہ ہمارے تحت اشعور اور لاشعور سے ہے اور جن کی حدود کو سائنس ابھی تک متعین نہیں کر سکی۔

جدید سائنس کی رو سے انسان چھتیس مختلف عناصر جیسے آگ، پانی، ہوا، مٹی، پائینڈروجن، ریڈیم، کاربن، یورینیم، ٹانٹروجن وغیرہ کا مرکب ہے لیکن انسان تمام دیکھ اور نا دیکھ معلوم اور نامعلوم مخفی اور علی حلقوں میں سے سب سے افضل واقع ہے اس میں جو چیز تمام دوسری مخلوق سے مختلف ہے وہ اس کی آزاوخیالی اور قوت ارادی ہے یہ بے پناہ قوتیں صرف انسان میں پائی

جاتی ہیں اور ان ہی کی وجہ سے وہ تمام کائنات کا احاطہ کر لینا چاہتا ہے اور کر لیتا ہے اپنی قوتوں کی بدولت انسان تمام کائنات اور مخلوقات کو اپنی خواہش کے مطابق مصلح و مضر کر لیتا ہے۔

کسی بھی نظریہ کو جب سائنسی بنیادوں پر پرکھا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ وہ نظریہ اپنی سائنسی ماہیت پر کھتا ہے لیکن انسان کی ان عقلی قوتوں کو جب سائنس کی رو سے پرکھا جاتا ہے تو سائنس کے مطابق مادہ کو کہیں فنا نہیں ہے اور نہ ہی یہ توانائی ختم ہوتی ہے کائنات کی وسعتوں میں زندگی ہی پائی جاتی ہے اور اس کو موت نہیں ہے البتہ اس کی شکل اور ماہیت بدلتی رہتی ہے چنانچہ یہ بات بخوبی سمجھ لینی چاہیے کہ آپ جن نادیہ قوتوں کو تحریف کر لینا چاہتے ہیں ان کو فنا نہیں ہے انتقال افکار ہی کو کیجئے یہ کبھی بھی نہیں مرتے بلکہ کسی نہ کسی طرح کی شعلوں اور لہروں کی شکل میں موجود رہتے ہیں اور اپنا اثر بھی دکھاتے رہتے ہیں۔

خیالات و خواتی یہ ہے کہ ہر شے اپنی مشابہت کی جانب ہی خوب کھینچتی ہے آپ کے خیالات اگر نیک اور تعمیری ہوں گے تو آپ کے ذہن میں ویسے ہی پاس سے ملتے جلتے بے شمار خیالات و افکار امنڈتے چلے آئیں گے اور اس کے برخلاف ہوگا تو بھی اسی جسم کے خیالات جنم لیں گے۔

یہ افکار اور خیالات کہاں سے آتے ہیں اس کو یوں تصور کریں کہ یہ ہمیشہ سے فضا میں موجود ہوتے ہیں اور اڑتے پھرتے ہیں وہ اپنے مشابہ خیالات و فکروں کی طرف پلٹ آتے ہیں۔ اسی لیے یہ بھی کہا جاتا ہے کہ کائنات کی عقلی طاقت ہمیشہ انسانوں کی مدد کرتی رہتی ہے۔ اور ان قوتوں کو اور ان کی کارکردگی بناوٹ کو جاننے کے لیے ہمیں انسانی حواس کے متعلق بخوبی جاننا ہوگا۔

☆☆☆

باب نمبر 9:

ذہن کی صفائی

ایک صحت مند انسان اپنے حواس کے ذریعہ بیک وقت مختلف لغزش مسلسل اپنے ذہن پر مہرسم کرتا رہتا ہے۔ یہ انسان کی انتہائی معمولی حالت ہے اور اسے کثیر الانیائی سے تعبیر کیا جاتا ہے لیکن جب کوئی بھی شخص شیئی یا کسی اور شخص کے ذریعے اپنی توجہ کو مہرسم کر لیا کرتا ہے تو وہ کثیر الانیائی کی حالت سے نکل کر واحد الانیائی (ایک نقطہ) بن جاتا ہے اور اس حالت میں جب وہ ایک معین لغزش کا خیال قائم کرتا ہے تو رفتہ رفتہ اس کا ذہن خالی ہونے لگتا ہے اور اس کے لیے چند مشغلوں کی ضرورت اسے پیش آتی ہے تاکہ وہ اس حالت پر با آسانی عبور حاصل کر سکے اور اس کا ذہن خیالات کے جھوم سے بالکل معدوم ہو جائے اس کے بعد ذہن کی صفائی کا عمل شروع ہوتا ہے اس کو اس طرح واضح کیا جاسکتا ہے کہ اگر

جب آپ زمین پر اپنا خوبصورت مکان تعمیر کرنے لگتے ہیں تو سب سے پہلے اس کی سطح اموار کرتے ہیں کوڑا کرٹ ہٹاتے ہیں اور پھر زمین کو مدور بنیاد ڈالتے ہیں۔ اب اگر اس پر عظیم الشان اور مضبوط ترین عمارت بنانے کا ارادہ ہو تو زمین کی بالائی تہہ سے مسلسل پانی کھینچتے رہتے ہیں اور یہ کام بہتوں جاری رہتا ہے یہاں تک زمین کے سوتے خشک ہو جاتا ہے ہیں اور اس طرح زمین کی حالت درست ہو جاتی ہے جس کے بعد تعمیر کا کام شروع ہو جاتا ہے یہ سب سے زیادہ وقت طلب کام ہوتا ہے کسی زمین میں جج ہونے کے لیے بھی اس کی صفائی کی اسی طرح ضرورت ہوتی ہے۔

جب تک عمل خاطر خواہ نہ ہو اس سے مکمل فائدہ حاصل نہیں ہوتا اسی طرح ہمارے ذہن کی لانا کھتوں سے پاکی کے لیے ذہن کی صفائی کی ضرورت لاحق ہوتی ہے یہ ایک حقیقہ کنواں ہے جس

کی گہرائی میں اندھیرا پھیلنا ہوا ہے اور اس میں سارے جہاں کی غلط فہمیاں چھپی ہوئی ہیں ان غلط فہموں سے جب تک نجات نہیں ملے گی روشنی کی کوئی کرن نہیں پھوٹے گی۔

عیسائیت میں ایک رسم اعتزاف ہے جو فنی صفائی کے لیے بہترین محتاج کا کام کرتی ہے جب کوئی عیسائی بہت دھمکی ہو جاتا ہے تو وہ پادری کے پاس چلا جاتا ہے تہائی میں اس سے ملتا ہے اور پھر مقدس باپ کے دربار پر تمام گناہوں کا اعتزاف کر لیتا ہے کہ اس نے کتنی مرتبہ جھوٹ بولا کن کن لوگوں سے بے ایمانی کی، کتنے لوگوں کو دکھ پہنچایا کہاں کہاں خود دکھ اٹھائے کن غموں نے زندگی کو ہلکانے کے رکھا اور اس طرح وہ اپنی زندگی کا سارا حال احوال سنا دیتا ہے سب سے آخر میں مقدس باپ اسے آیات پابھل کے ذریعہ میر کی تلقین اور شکی کی ہدایت دیتا ہے اور اس طرح اس انسان کا ذہن گناہوں کے غبار سے نجات حاصل کر کے نئی زندگی کی راہ اختیار کرتا ہے۔

ذہن کی صفائی میں اس امر کو نسیات دانوں نے آزاد گوئی (Free Speaking) کا نام دیا ہے جس کا صرف یہی مقصد ہے کہ اس طرح کی آکاشوں اور روح کی غلط فہموں کو کھت اشعور کے گہرے تہ خانے سے نکال کر شعور کی سطح پر لایا جائے تاکہ ذہن ہلکا ہو جائے جن لوگوں کو جی کی بھڑاں لٹکنے کا موقع نہیں ملتا انہیں رونے چھینے چلانے بڑبڑانے اور فریاد کرنے سے روک دیا جاتا ہے تو ایک وقت آتا ہے جب وہ پریکٹرنگ کی طرح چھٹ پڑتے ہیں اور شرط فٹاں بن کر منہ سے نفرت کی آگ اگلنے لگتے ہیں۔

آزاد گوئی:

آزاد گوئی کا درواج ہزار سال سے چلا آ رہا ہے اور جذباتی گندگیوں کی صفائی کے لیے استعمال ہوتا ہے پابھل نے اعتزاف کی عمارت اس کے اوپر قائم کی ہے روایت (سائیکلیک ازم) میں بھی آزاد گوئی بہت بلند مقام رکھتی ہے اور اس کو دھڑکتوں سے استعمال میں لایا جاتا ہے۔

(1) تحلیل نفسی (2) لازم خیال

تحلیل نفسی:

یہ ایک نفسیاتی اصول ہے کہ جب بیماری کا اصل سبب مریض سے علم میں آ جاتا ہے تو مرض

کی شدت میں کمی واقع ہونے لگتی ہے جذباتی پیچیدگیاں اور گہریں کھل جاتی ہیں اس وقت اگر جذبات خود تحلیل نفسی کر لی جائے تو دوسری فنی گندگیوں کے علاوہ احساس کتری کو بھی جڑ سے اکھاڑ پھینکا جاتا ہے۔

لازم خیال:

ایک خیال دوسرے خیال میں بکڑا ہوا ہے ایک یا دوسری یاد سے وابستہ ہے اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ آپ کے سامنے کسی بڑے ایسیر کا کڈکراہ یا تو پیادوں کے حضور ڈو خیرے میں کھلی گئی سہا سہاں کی پرانی دھن کی ہوئی ہوگی بھری بائیں شعور کی سطح پر مل بھر میں آ کر جمع ہو گئیں ہیں اس آئینے کے متعلق تمام خوشگوار اور ناخوش گوار واقعات ہوں گے لہذا تک رنج تجربات ہوں گے اور اس طرح بہت سی جگہ کی اور دبی ہوئی یادیں ہوگی جنہیں شعور کے نقشب نے لاشعور کے تہ خانے میں دھکیل دیا تھا۔

آزاد لازم خیال نفسیاتی اصطلاح ہے جس سے مراد پرانی یادوں اور خیالات کی ایک یاد یا خیال کے آتی آتی ابھرتے چلے آتا ہے آزاد گوئی میں ان یادوں کو چھپایا جاتا ہے اور پھر تحلیل نفسی شروع ہو جاتی ہے۔

جب بھی کسی آپ کی کسی واقعہ سے بعد متاثر ہوں اور ذہن پر شدید دباؤ محسوس کرنے لگیں تو کسی کمرے میں جہاں بند ہو جائے اور پھر جو کچھ زبان پر آئے بولنے جائے شروع میں خیالات کی ابرار ہوگی پھر ان میں آہستہ آہستہ کی ہوئی جائے گی یہاں تک کہ آپ بکتے بکتے تھک جائیں گے اور شدید طور پر کمزوری محسوس کریں گے۔

اس کے بعد آپ کو یکدم ایسا محسوس ہوگا جیسے لاشعور کی سطح سے رنگ رنگ کے خیالات کی لاشعور کی سطح پر ابھر رہی ہیں اور ان میں آپ کے پچھلے ہوئے جذبات یا پھر اری ہے کسی کے لیے جذبات نفرت ہے قصہ احساس برتری مذہبی جوش شرمیلہا پنا اندرونی خوف اور جہان نے کیا کچھ عالم امنڈ آئے ہیں۔ ان خیالات اور باتوں کو ایک مرتبہ شعور کی سطح پر اپنی مرضی سے سمجھ لائیے اور انہیں کھینچ کر پرانی یادوں کے ان سانپوں اور کچھوں کو سارا زہر نکالیں تو اس کا کافی زیادہ حصہ ضرور

ختم ہو جائے گا اور آپ کافی حد تک ذہنی سکون محسوس کرنے لگیں گے۔

فطرتی نفسی میں دوسرا طریقہ آزاد نگاری کا ہے جو آزاد گوئی کی مانند ہوتا ہے اس کے لیے ایک ماہر نفسیات اپنے کسی مریض کو پہلے ایک خاموش کمرے میں لے جاتا ہے اور وہاں سے ایک آرام دہ کرسی پر بٹھا کر اس کے سامنے قلم اور کاغذ رکھ دیتا ہے اور پھر اس طرح اس سے طرح طرح کے سوالات کرتا ہے بعض سوالات مریض کے نازک جذبات کو نہیں پہچانے والے بھی ہوتے ہیں جب ماہر نفسیات یہ دیکھتا ہے کہ اس کے کسی سوال پر مریض کا چہرہ غصہ سے ٹھنڈا اٹھتا ہے تو پھر وہ اس سے کہتا ہے کہ اس سوال کے جواب میں اپنے دل کی جذبات کا اظہار کاغذ پر لکھ کر کیجئے اور جو کچھ جی میں آئے لکھتے چلے جائے یہ مطلق نہ سوچنے کا آپ کو کیا لکنا چاہیے اور کیا لکھ رہے ہیں اس آزاد نگاری میں مجھ کو یوں متعلق، فلسفہ عمل اور دلیل کی کوئل اعزاز نہ ہونے دیجئے نہایت بے باکی اور آزادی سے بلا شرط و پابندی جو کچھ دل میں آئے لکھتے چلے جائے ایسے موقع پر ماہر نفسیات مریض کو کمرے میں تنہا چھوڑ کر باہر نکل جاتا ہے اور مریض اپنے جسم کو کرسی پر ڈھلا کر کے کاغذ پر بے ٹھکان لکنا شروع کر دیتا ہے۔ بے درود بلا جھجک اس کا قلم نہایت تیزی سے چلنے لگتا ہے وہ کاغذ پر طرح طرح کی گالیاں بھی دے گا اور بے ڈھنگ چلے گا جسے اس پر آزادی ترقی کی گئیں یہ بھی ہوں گی اور نہ ہی یادداشتیں بھی اپنی ان کو تسکین دینے کے لیے بعض دھنگیں ہوں گی اور اپنی برتری کے قصے بھی۔

آزاد نگاری کے لیے کوئی لگا بھدا اصول یا قاعدہ مقرر نہیں کیا گیا ہے آپ کے دل میں جو کچھ بھی آئے بلا جھجک اسے کاغذ پر لکھتے چلیے اور پھر جب کبھی موقع نہ ملے فرصت کے وقت بیٹھ کر اپنی تحریروں کا پڑھ لے اپنے بعض جملوں پر غور کیجئے ایسا کر کے آپ دیکھیں گے کہ کاغذ پر آپ کی بہت سی ایسی خواہشات بھری پڑی ہوتی ہیں جو خود نہ تمام ہیں آپ نے کبھی کسی شخص کو جان سے مار دینے کی دھمکی بھی دے ڈالی ہے یہ اندرونی نفرت کا اظہار ہے فحش گالیاں آپ کی دلی ہونی جنس خواہشات اور بھوک کی ترجمان ہیں۔

غریبہ آپ کے لا شعور کی تہہ میں جتنی بھی گندگیاں اور فساد کے مادے جمع ہیں وہ سب کاغذ پر ابھرا آئے ہیں آپ کو بعض اوقات اس کاغذ کی کچھ تحریروں پر پڑھ کر شرم بھی آئے گی کیونکہ

وہاں ہونے والی گالیاں طے جمل جملے آدمی ترقی کی گئیں اور دستخطوں کے نمونے وغیرہ سب کچھ موجود ہوں گے۔ اپنے بے ربط جملوں اور تحریروں میں کبھی آپ کے جذبات کا بھوت بھی چھا بیٹھا ہوگا۔

اگر آزاد نگاری یا آزاد گوئی کی مشقیں اسی طرح روزانہ ہوتی رہیں اور یہ سلسلہ کم از کم دو ہفتوں تک برابر جاری رکھا جائے تو آپ یقین کیجئے کہ انتقال افکار کی دوسری مشقوں کو قبول کرنے سے آپ کی تربیت مکمل ہو جائے گی۔

جس طرح زمین میں شمس و خاشاک دور کرنے کے بعد کوئی پودا لگانے پر وہ جلد بڑھنے لگتا ہے۔ اور جوان ہو کر اچھا پھل بھی دیتا ہے۔ اسی طرح ذہن کی پوری صفائی کے بعد جس کبھی خیال کا پودا اس میں لگا دیا جائے گا۔ تو وہ بہت جلد برگ و بار لائے گا اور بہت جلد سرسبز و شاداب ہو جائے گا۔

ذہنی امراض میں مبتلا افراد کی ذہنی کیفیت کا بغور جائزہ لیں تو ہمیں یہ چلنے ہے کہ اس مرض میں مبتلا نوے فیصد افراد صرف اور صرف احساس کتری کا فساد ہیں جن کا علاج جدید طب کے پاس نہیں ہے اکثر ایسا ہوتا ہے کہ اس کا مریض اپنی اس کمزوری سے چھٹکارا پانے کے لیے برتری کا جھوٹا دعویٰ کرتے لگتا ہے جس کی واضح مثال شخی خوری خود ستائی، خود فانی نازک حرامی انفرادیت ہیں جو بطل و معلول کے ابدی قانون کے تحت پیدا ہوتے ہیں اور اس سے دماغ میں مزید گرہیں پڑنے لگتی ہیں۔ احساس برتری، خود نمائی یا انفرادیت خود ہی جڑ نہیں ہیں لیکن ان کا نلدا استعمال برا ہوتا ہے اگر حقیقت پسندی کی حدود سے تجاوز نہ کیا جائے تو ہم ان کے ذریعہ اپنی شخصیت کی بہت کچھ اصلاح کر سکتے ہیں۔

ملی جیسی کی مشقوں سے پہلے جب نیکوئی کی مشقوں میں آپ معروض ہوں تو اس کے ساتھ ہی احساس کتری کے خاتمے کے لیے بھی اور ذہن کو اس سے پاک صاف رکھنے کے لیے اس کے خاتمہ کی طرف خصوصی توجہ دینی چاہیے۔

آپ اپنی قوت توجہ سے کام لے کر احساس کتری کا زور ہا سانی توڑ سکتے ہیں ترقیات کے ذریعہ آپ اس مغربی احساس کا مکمل طور پر خاتمہ کر سکتے ہیں اس کے لیے ذیل کا طریقہ کار

اختیار کریں تاکہ اس سے ہمیشہ کے لیے نعمات پاکیں۔ رات کو سونے کے لیے جب آپ اپنے بستر پر لیٹیں تو سیدھے چت لیٹ کر نہایت پرسکون اور نرم لمبے میں خود کو یہ ترغیب دیں۔

”میں احساس کتری میں مبتلا نہیں ہوں مجھے اپنے آپ پر سو فیصدی اعتماد ہے میں کسی کے لیے جو مشقیں کر رہا ہوں اس سے سو فیصدی فائدہ اٹھاؤں گا ان مشقوں کو کوئی خراب نتیجہ برآمد نہیں ہوگا۔“ چند دن عمل کے بعد احساس کتری ختم ہو جائے گا۔

☆☆☆

باب نمبر 10:

خیال اور سانس

روحیت کے تمام ماہرین یقینی حد تک اس بات سے متفق ہیں کہ ہمارے خیال اور سانس میں چوٹی دامن کا ساتھ ہے سبکی وجہ ہے کہ بچہ میں متبادل طرزِ نفس کی مشقیں ذہن کی تمام قوتوں اور اعصاب کی تمام توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کے لیے تجویز کی جاتی ہیں اس کے علاوہ سانس کی مشقیں روشن خیالی کا بھی باعث ہوتی ہیں۔

کائنات میں جو انرجی ہمیشہ سے موجود ہے اور ہمیشہ موجود رہتی ہے اسے ہم سانس کی مشق کے ذریعے ہی اخذ کرتے ہیں یہ ہماری ذہنی ساخت ہی ہے جو ہماری جسمانی ساخت ترش خراش اور شعوری تجربات پر بہت حد تک اثر انداز ہوتی ہے اور اس کی تعمیر میں حصہ لیتی ہے۔

جب ہم سانس کی مشقیں کرتے ہیں تو خارجی ”انرجی“ اپنی مکمل قوت کے ساتھ ہماری رگوں پھولوں اور عضلاتوں میں دوڑنے لگتی ہے لیکن اس کا رخ صرف ایک سمت میں ہوتا ہے وہ ہر طرف سے محکم پھر کر اعصابی مرکز تک پہنچ جاتی ہے جہاں پہلے ہی ایک زبردست قوت موجود ہوتی ہے اس باطنی انرجی سے جب اس خارجی انرجی کا ٹکراؤ ہوتا ہے تو بقول ڈاکٹر شوٹیک باطنی انرجی اس کو اپنے اندر جذب کر لیتی ہے اور جب سانس باہر آنے لگتی ہے تو وہ انرجی کی تمام کثافت اور غلاظت کو بھی اپنے ساتھ باہر نکال لاتی ہے یہ کثافت اور غلاظت باہر نکال کر کائناتی انرجی میں جذب ہو جاتی ہے اور اس کے بعد چھان چھلک ہوتی رہتی ہے۔

شخص کی مسلسل ضربوں کا یہ عمل جاری رہتا ہے یہاں تک کہ آخر میں باطنی انرجی بیدار ہو جاتی ہے انسانی خیالات لطیف سے لطیف تر ہو جاتے ہیں شخص کے بعد جب انتقال انکار کی مشقیں شروع ہو جاتی ہیں تو خیالات خود بخود دھلکی کی طرح کام کرنے لگتے ہیں۔

بقول مشہور ٹیلی پتھسٹ ڈاکٹر بورج شیور:

”جب ہم متبادل طرز جنس کی مشقوں میں کچھ آگے بڑھتے ہیں تو سانس کی لہر سے بدن میں کیمپا ہٹ پیدا ہو جاتی ہے سر اور بدن دونوں بھاری ہو جاتے ہیں اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ رگ رگوں میں خون بیدہ برقی رو کر نہیں لینے لگتی ہے اور انسان ڈنٹی و قلبی پریٹنڈیوں سے بخوبی چھٹکارا پا جاتا ہے۔“

انتقال انکار کی بھارت کے لیے ضروری ہے کہ صعبی انتشار (Nervowness) سے محفوظ رہا جائے۔ انتقال انکار کی مشقوں کے لیے جوت درکار ہوتی ہے اس کا سانس اور اعصاب سے گہرا تعلق ہے لہذا پہلے ان عیاد چیزوں کو کنٹرول کرنا چاہیے تاکہ پیچھے بڑے بخوبی اپنا کام کر سکیں اور اعصابی ریٹے جلد حشر ہو کر تازہ پیدا نہ کر سکیں اور اس طرح ان مشقوں سے ناکامی سے بچا جاسکے۔

درجات انتقال انکار:

- ماہرین جینی جنسی نے انتقال انکار میں درجہ حاصل کرنے کے لیے ذیل کے درجات مقرر کئے ہیں۔
- 1- قوت توجہ اس درجہ کی اپنے اندر پیدا کیجئے کہ چمک جھپکنے میں خود سے عالم طاری ہو جائے۔
 - 2- اس کے بعد انکار کی مشقیں اختیار کی جائیں تاکہ ان سے خاطر خواہ نتائج حاصل ہو سکیں۔
 - 3- اپنے آپ کو اعصاب زدگی سے محفوظ رکھیں اور اعصاب پر کنٹرول رکھنے کا موثر طریقہ متبادل جنس کی مشقوں کو براہ جاری رکھنا ہے۔

اعصابی نظام سے متعلقہ مشقیں:

اعصابی نظام کو کنٹرول کرنے میں یوگ بہترین متبادل طرز جنس کی مشق ہے اس میں ذیل کی مشقوں کے ذریعہ مختلف اعصاب کو کنٹرول کیا جاتا ہے۔

- 1- اعصابی جنس جنسوں کے ذریعے
- 2- کان کی مشق

3- آنکھ کی مشق

4- ہونٹوں کی مشق

بہر حال اس میں سے زیادہ مشق جو نئی جینی کے ماہرین کے نزدیک ہے حد اہم ہے وہ طرز جنس جنسوں کے ذریعہ ہے اس سے ہٹ کر اگر دوسری مشقوں کو بھی کیا جائے تو وہ مفید ثابت ہوتی ہیں طرز جنس کے بعد سب سے اہم مشق کان کی مشق ہے کیونکہ اس کے ذریعہ کان کی آواز کو بخوبی سنا جاسکتا ہے اور ان سے مطلب اخذ کیا جاسکتا ہے۔ کان کی مشق کے لیے سخت مراقبہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

کان کی مشق:

کسی پرسکون جگہ پر اپنی بائیں یا دائیں ہاتھ مار کر بیٹھ جائیں۔

یہ یاد رکھیں کہ مقام جتنا سنا والا ہوگا اس قدر اس مشق کے لئے مفید ہے اپنا رخ شمال کی طرف رکھیں آنکھیں بند کر لیں۔

اپنے ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اپنے تمام خیالات کو کانوں پر مرکوز کریں۔

آپ کو ایسا محسوس ہوگا کہ آپ کے کانوں میں طرح طرح کی آوازیں گونج رہی ہیں پہلے آپ کو بہترین گوش ہٹ کر تمام تر ذہنی توجہ صرف سننے کی طرف لگا دیں تاکہ آپ کا کائنات میں بھری ہوئی تمام آوازیں سننے کی مکمل کوشش کریں۔ ابتدا میں کانوں میں ہلکی سیٹیاں بھیجیں گی۔ بعد میں ان سیٹوں کی آوازیں بتدریج جیترو ہوتی جائیں گی۔ پھر کانوں میں جیترو ہواؤں کے جھڑپنے لگیں گے۔

اس وقت یہ تصور کیجئے کہ اب وہ آوازیں آجہا ہستہ صاف ہو کر آپ کو طبعیہ و طبعیہ سنائی دے رہی ہیں۔ قدرے کوشش سے آپ ان آوازوں کا مفہوم بخوبی سمجھ لگیں گے۔

اس خیال کے ساتھ ہی وہ آوازیں واقعی صاف ہو جائیں گی اب آپ یہ خیال کریں کہ آپ ان آوازوں کا مفہوم سمجھ رہے ہیں اپنے ذہن کو جس قدر ایک نقطہ پر رکھیں گے اسی قدر جلد

اسے مقصد میں کامیاب ہو جائیں گے۔

اب آپ کو وہ آوازیں بے حد واضح سنائی دیں گی کہ انہیں بس پوری توجہ سے سنتے رہیں گئے
کے لیے دماغ پر زیادہ زور دے دیں اور جب بخوبی سمجھ میں آئے تو ان کو اپنے پاس محفوظ رکھیں
اس بات کا خیال رکھیں کہ ان باتوں کے چھپے ہوئے لوگ نہ صرف آپ کے خلاف بدگمان ہو جائیں
گئے بلکہ آپ کا اصل مقصد ثبلی ہشتی کا حصول بھی اور وہ رہ جائے گا یہ مشق پانچ ہفتے تک مسلسل
جاری رکھنے سے اس پر عبور حاصل ہو جائے گا اور پھر مشق میں ہر آواز کو سننے میں معمولی سی
کوشش صرف کر کے کامیابی حاصل ہو جائی ہے۔

تبادل طرز تفہیم کی مشقیں:

A- کسی پرسکون مقام پر شمال کی طرف منہ کر کے کھڑے ہو جائیں جہاں تازہ ہوا کا گزر ہو
(کسی باغ یا گھر کا لان یا پرسکون گوشہ مناسب ہے یا گھر گھر کے کچن میں بھی کھڑے ہو کر اس
مشق کو کیا جا سکتا ہے)

اس کے لیے کوئی مناسب وقت صبح یا شام کا مقرر کریں اور پھر روزانہ اس وقت پر اس
مشق کو کیجیے اسی صورت میں اس کے درست ترین نتائج حاصل ہوں گے۔

1- سب سے پہلے اپنی آنکھیں بند کیجئے دونوں پیروں کو آپس میں ملائیں۔
2- داہنے ہاتھ کے انگوٹھے سے داہنا نشانہ کر لیں اور بائیں کھلے ہوئے ہتھکنے سے تازہ ہوا
اندہ کی طرف کھینچیں اور مسلسل کھینچنے چلے جائیں یہاں تک کہ سانس کی آمد خود بخود بند ہو
جائے۔

3- اب داہنے ہاتھ کی چوٹی انگلی اور چوٹی گولہ کر اس سے پایاں نشانہ خوب اچھی طرح بند کر دیں
انگوٹھے سے داہاں نشانہ اسی طرح بند رہے دیں اور اس وقت تک سانس خارج نہ کریں
جب تک دم گھٹنا ہو محسوس نہ ہو۔

4- اب صرف انگوٹھا بائیں اور آہستہ سانس خارج کرنا شروع کریں اور اس وقت تک
خارج کرتے رہیں جب تک تمام سانس ختم نہ ہو جائے۔

5- اس طرح اس مشق کو دس مرتبہ روزانہ کریں آپ جلد ہی اپنے اندر ایک عجیب سی فرحت
محسوس کریں گے اور اعصاب بھی آپ کے قابو میں آ جائیں گے۔

B- یہ ورزش کھلے آسمان سے کرنے کی بجائے آپ کسی ہوا دار کمرہ میں بھی کر سکتے ہیں بشرطیکہ
کہ کمرہ میں تازہ ہوا کی آمد کے لیے کون کھلیاں موجود ہوں اس مشق میں بجائے کھڑے
ہونے کے اپنی پاتی بائیں اور دائیں شانہ خوری سے اس کے بعد اس عمل کو شروع کریں۔

1- جب اپنے دائیں ہتھکنے سے سانس اندر کی طرف کھینچنا شروع کریں تو خود دل ہی دل میں
نہ تک گفتی گن لیں یعنی دس سیکنڈ تک سانس اندر رکھنا رہے اور جب سانس جسم میں موجود
ہو اور دونوں ہتھکنے بند ہوں تو دل ہی دل میں آٹھ تک گفتی کریں۔

2- اب داہنے ہتھکنے سے سانس کو باہر خارج کریں لیکن اس کے اخراج کی مدت میں بھی دس
تک گفتی یا دس سیکنڈ ہونی چاہیے۔

3- سانس خارج ہونے کے فوراً بعد مشق کا دوسرا دور شروع نہ کریں بلکہ آٹھ سیکنڈ آٹھ کی گفتی
تک سانس کو اندر کی طرف کھینچا جائے اس سے دل دماغ اور اعصاب میں بے حد پاکیزگی
پیدا ہو جائے گی اور چند پاتی غلاظت باہر کا نکالت میں نکھر جائے گی پھر انسان کے اعصاب
بھی بھی شکستہ نہ ہونے پائیں گے۔

اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کرنے کی مشق:

بقول مشہور ماہر ذہنی علاج سانس کی ذیل مشق اعصابی تناؤ سے نجات کے لیے بے حد
مفید ہے اس کے لیے روزانہ دو مرتبہ آدھا گھنٹہ وقف کرنا ضروری ہے۔

1- کسی پرسکون تاریک کمرے میں زمین یا باستر پر لیٹ جائیں۔
2- اپنی دونوں کہنوں کو جسم کے برابر رکھیں تا کہ ان کو آرام ملے۔
3- اب آپ گہری سانس لیں اور یہ تصور کریں کہ آپ کے بازو دھیلے پڑتے جا رہے ہیں پانچ
مرتبہ اس عمل کو دہرائیں۔

4- اس طرح سانس لے کر انگوٹھے سے صحتی سوچیں اور اس عمل کو بھی پانچ مرتبہ دہرائیں۔

لباس سادہ آرام دہ و عیلا و حالاً استعمال کریں تنگ لباس سے گریز کریں اور اگر مناسب خیال کریں تو کمرے میں لوہان یا کربتی بھی استعمال کریں۔

مومنہ کی کولانے سے قبل اس پر سروس یا چاندنی جلی کا تیل ضرور لگائیں یہ تیل پہلے اوپر سے نیچے کی طرف اور پھر نیچے سے اوپر کی طرف لگائیں اور تیل لگاتے وقت اپنی خواہشات حصول توجہ اور طبی جینی کو ذہن میں رکھیں اور سوچتے رہیں تاکہ آپ کے خیالات قضاء میں غیر مرئی طور پر جسم ہونا شروع ہو جائیں۔

نیز مرچ مصالحوں اور فیشل کھانوں سے پرہیز ضروری ہے اس طرح جنسی قربت سے بھی گریز رکھیں کیونکہ یہ جسم میں روحانی قوت کے حصول میں رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔

شیعہ جینی کا عمل کرنے سے قبل غسل لازمی کریں تاکہ اس سے جسمانی صفائی کے ساتھ ساتھ ذہن سے منفی خیالات دھل جائیں اور ذہن بالکل پاکیزہ ہو جائے۔

مومنہ جینی کے انتخاب میں اہم لازم شیعہ کا رنگ ہے کیونکہ رنگ مختلف احساسات و جذبات کی عکاسی کرتے ہیں جن کی تفصیل مختصر احباب ذیل ہیں۔

سفید رنگ:

پاکیزگی، روحانیت اور زندگی کے اعلیٰ مقاصد کے حصول کا نشان۔

گلابی:

زرخیزی اور شادابی کی علامت، خوش قسمتی، دولت مندی اور طاقت کا نشان۔

نیلا:

سجائی، تحریک، دانش، عقلی قوتوں پر حاوی، دنا اور ان کا تحفظ حاصل ہونے کی علامت نیز اہم و تقسیم اور اچھی صحت کی علامت۔

چامنی:

ہالیات اور اسٹاک مارکیٹ میں کامیابی کی نشانی روحانیت کے اعلیٰ مدارج پر فائز ہوتے

شروع شروع اس عمل میں آپ وقت محسوس کریں گے لیکن آہستہ آہستہ آپ کے ایسا کرنے سے آپ کے عضلات ڈھیلے پڑتے جائیں گے اور اس کے ساتھ ساتھ ذہن پر بھی آپ کو قابو حاصل ہو جائے گا۔

اس عمل پر کامیابی حاصل کرنے کے بعد آہستہ آہستہ دوسرے اعصاب کو بھی اسی عمل کے ذریعے سے پرسکون بنائیں۔

یکسوئی حاصل کرنے کے طریقے:

قبل از یہ ہم یکسوئی اور اس کی قوت کے متعلق بیان کر چکے ہیں اس بات کو یاد رکھیں کہ وہ اس دنیا میں ناکام لوگ ہیں جو اپنے اندر یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر سکتے کیونکہ عقلی اختیار کی بنا پر نہ تو وہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی عقلی قوتوں کو یک جہتی کی شکل دے سکتے ہیں۔

طبی جینی کے فن میں عبور حاصل کرنے سے قبل یکسوئی حاصل کرنا بے حد ضروری ہے اور اس مقصد کے لیے ذیل کی چند مخصوص مشقیں کامل توجہ کے ساتھ کرنا ہوں گی۔

شیعہ جینی (Lacro Mancy):

شیعہ جینی ارتکا ز توجہ حاصل کرنے کی ایک بڑی مشق ہے ارتکا ز توجہ جس قدر شیعہ جینی سے حاصل ہوتا ہے کسی اور ذریعہ سے ارتکا ز زیادہ اور جلد حاصل نہیں ہوتا بعد میں شیعہ جینی کی بدولت انسان طبی جینی کے حصول میں جلد کامیاب ہو جاتا ہے بہر حال شیعہ جینی ایک علیحدہ عمل ہے اور طبی جینی دوسرا عمل۔

ہدایات:

اس مشق کے لیے مناسب سائز اور بناوٹ کی بالکل نئی مومنہ جینی استعمال کی جاتی ہے اس میں استعمال شدہ مومنہ جینی بالکل شکام نہ لائیں۔

اس کے بعد ایک پرسکون، خاموش جگہ کا انتخاب لازمی ہے تاکہ دوران مشق سکون اور توجہ میں کوئی شورو غلغلہ نہ ہو مگر یہ کسی ایسے کمرے کا انتخاب کریں جو ہوادار ہو جس میں شورو گری ہو اور شہزادہ مہر دی۔

وقت اصول پرستی اور فحش و قمار کی علامت۔

منبر:

اصلی اختیارات اور قمار کی علامت فحش علامت کی غماضی کرنے والا۔

سبز:

بعید نیلے رنگ کی علامات۔

پیدا:

یاسیت اور پڑوسی کے احساس کو ابھارتا ہے جھوک پیدا کرتا ہے ذائقہ اور وزن کم کرنے کے لیے بہترین انتخاب۔

بھورا اور نارنجی:

جھوک اور حرارت کا احساس پیدا کرتا ہے۔

سیاہ رنگ:

اس حیرے اور کن فحش کا احساس کا کلی ہے۔ روتی اور فحش کی طرف طبیعت کو مائل کرتا ہے مختلف دھنوں سے مختلف ارتعاشی لہریں پیدا ہو کر مختلف روحانی سطحوں پر عمل کرتی ہیں۔
 شمع بنی کے عمل کے دوران ذیل کی شکایات پیدا ہو سکتی ہیں۔ بہر حال ان سے گھبراتا بالکل نہ چاہیے۔ یہ شکایات عارضی نوعیت کی ہوتی ہیں اور خود بخود ختم ہو جاتی ہیں۔
 ابتداء میں آنکھوں سے پانی جاری ہو جائے گا۔ ہلکا سا درد بھی محسوس ہوگا۔ آنکھیں تنک جائیں گے نقابہت ی محسوس ہوگی۔

شمع بنی کی جسم کی مشقوں کے لیے سب سے زیادہ موزوں وقت رات کا ہے جو سونے سے پہلے ہے۔ کیونکہ اس کی مشق کے بعد فانی اور جسمانی استراحت بے حد ضروری ہے اس کی مشق کو ابتداء میں چدرہ سینٹ سے شروع کر کے پانچ منٹ تک لے جائیں جب تصور کی قوت یکجا ہوتی نظر آئے تو پھر اس کا وقت ایک گھنٹہ تک بتدریج لے جائیں۔

مشقیں

مشق نمبر 1:

ایک الگ تھک کمرے میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور اپنے سے دور اڑھائی فٹ کے فاصلے پر ایک موم جلی روشن کر لیں۔

موم جلی کو دھنی یکسوئی کے ساتھ چمک چمکاتے بغیر مسلسل دیکھنا شروع کریں تھوڑی دیر تک اسی طرح دیکھتے رہنے سے آپ کو ایسا محسوس ہوگا جیسے رنگ برنگی کرنیں چوٹ رہی ہیں موم جلی کو ٹکڑی کر زرد رہی ہے۔

روشنی کا اور بالذات زیادہ پھیلتا جا رہا ہے اور جیسے جیسے موم جلی کا بالہ پھیلتا جا رہا ہے اسی کے ساتھ ساتھ ذہن میں موجود خیالات کا ہجوم کم ہوتا جا رہا ہے۔

اب آپ کی شریاٹوں میں شعاعوں کی تیز لہر محسوس ہونا شروع ہوگی اور سر میں کچھ گرانی سی پیدا ہو جائے گی بالآخر موم جلی کی لومیں کوئی تصور یا شے نظر آنے لگے گی۔ شے خوبصورت یا ڈراؤنی دونوں طرح کی ہو سکتی ہے۔

بہر حال آپ کو کوئی بھی شکل نظر آنے آپ اس کو مسلسل دیکھتے رہیں اور بہت نہ ہاریں چند ہی اتھوں کی مسلسل مشق کے بعد آپ محسوس کریں گے ذہن میں یکسوئی پیدا ہو چکی ہے اور اب آپ کی توجہ میں ایک قوت پائی جاتی ہے۔

توجہ میں قوت پیدا ہوجانے کے بعد آپ طرح طرح کے حریت انگیز کارنامے سر انجام دے سکیں گے یہاں یہ بات واضح کر دی جاتی ہے کہ چنانچہ قوت توجہ ہی کی ایک ترقی یافتہ شکل کا نام ہے لیکن قوت توجہ صرف چنانچہ نام کا ذریعہ ہی نہیں ہے بلکہ اس کا حلقہ ادراک ماورائے حواس سے بہت گہرا ہے۔

ابتداء مشق:

شمع بنی کی مشق ختم کر کے رات کو اپنے بستر پر دراز ہوں تو اپنے دل میں خود سے کہیں مجھے

اپنے آپ پر پورا پورا اعتماد دو یقین ہے۔ میں جو حقیقتیں کر رہا ہوں ان سے سو فیصدی فائدہ اٹھاؤں گا۔

مشق نمبر 2:

مشق کر دین کر کے کسی میز پر اڑھاائی فٹ کے فاصلہ پر رکھ دیں خود آرام کر سی پر مشق کے مین بالتقابل بیٹھ جائیں عضلات کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔

گہری سانس لے کر آرام کی کیفیت پیدا کر لیں اس کے بعد پلک جھپکائے بغیر مکمل توجہ اور اذہانک کے ساتھ مشق کی لوگوں شروع کریں مشق کی کوچنگیں ہوتی محسوس ہوگی آپ اپنی مشق کو جاری رکھیں۔

اب اس روشنی کی مختلف رنگوں کی دھنگ آپ کے ذہنی افق پر نمودار ہوگی یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک سارا ذہن روشنی سے منور نہ ہو جائے گی۔

(نوٹ):

جو لوگ ظاہری آنکھ سے مشق نبی کی مشق صحیح طرح سے نہیں کر سکتے تو ان کو اپنے ذہن کو باطنی آنکھ سے کام لینے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

مشق نمبر 3:

اس مشق میں اپنی آنکھیں بند کر کے اپنی باطنی آنکھ سے یہ تصور کریں کہ آپ کے سامنے طو لائینڈ کی ایک سکرین ہے اپنی نظر اس سکرین پر جمادی بھر پور توجہ اور ذہنی یکسوئی کے ساتھ اسے گھورتے رہیں اپنے ذہنی خیالات کا عکس اس پڑاؤ میں یہ مشق بھی اتنی ہی موثر ہے جتنی کہ مکمل آنکھوں سے ظاہر کی مشق نبی۔

مشق نمبر 4:

یہ مشق کو یا سادی (Yoga Meditation) یا کنول آسن (Locus pose) کہلاتی ہے۔

اس میں کرسی پر بیٹھنے کی بجائے زمین پر بیٹھنا ضروری ہے اس کے لیے موسم بنی جلا کر تین فٹ کے فاصلے پر رکھ دیں اس کے بعد زمین پر کنول آسن کی شکل میں آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں اور اب مشق کی لوگوں کی لگا کر دیکھیں اور جب ضرورت محسوس ہو چکی ہے شک جھپکائے دیں اور جب مشق کی لو سے مختلف رنگ پیدا ہوں تو انکا مشاہدہ کریں اور جس وقت وہ پر اسرار رنگ ذہن میں اترنے لگیں آنکھیں بند کر لیں دونوں ہاتھوں کی پتیلیاں آنکھ پر رکھ لیں آنکھیں بند رہیں مشق کی لو کا عکس آنکھوں پر بھائی جیسے مشق آپ کے ذہن میں روشن ہوا اگر تصور سے مشق کی لو کو جمل ہو جائے تو قوت ارادی سے کام لے کر اس تصور کو دوبارہ قائم کر لیں اس کے میں سینکڑا بار آنکھ کھول دیں۔ ہاتھ آنکھوں پر سے ہٹا لیں۔

خالص ہدایت:

اگر آپ اپنی آنکھوں میں تھکان محسوس کریں تو آنکھوں کو ششٹے پانی سے دھو لیں اس طرح آپ کو کافی آرام محسوس ہوگا۔

آفتاب نبی:

کائنات میں سورج، روشنی، حرکت، توانائی اور حیاتیت کا سرچشمہ ہے نصاب حقیر و عظیم شخصیت میں سب سے زیادہ مشکل مشق سورج کو پلک جھپکائے بغیر نگاہ کر کے دیکھنے کی ہے اور اسی ہے حیاتیت سے داغ اور بصارت کو شدید نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

مشق:

طلوع آفتاب سے قومی دیہ پچھلے شرقی کی طرف منہ کر کے سیدھے کھڑے ہو جائیں منہ بند کر کے تاگ کے سوراخوں سے سانس کو سینے کی طرف لائیں اور اس کو سینے میں روک لیں جب تک آسانی کے ساتھ سانس کو سینے میں روک نہیں پھر آہستہ آہستہ خارج کر دیں یہ سانس کا ایک چکر کھائے گا اس کے بعد میں اسی طرح دوسرا اور تیسرا چکر پورا کریں ابتدا میں تین سانس کا چکر اس مشق کے لیے ضروری ہے اس سے انسان کے اندر بعض شے پیدا ہو جاتے ہیں جن کا ہر مشق کے ساتھ گہرا تعلق ہوتا ہے۔

دائرہ سا پچھلا نظر آتا ہے اور اس میں بڑے عجیب و غریب ساوی اجسام نظر آتے ہیں۔
ماہ بنی سے چہرے کی رنگت بھی گھٹتی ہے اعصاب زدہ ریشموں پر بڑا اثر پڑتا ہے۔

آئینہ بنی:

اورنگ زنجیر کے لیے یہ مشق آئینہ پر پلک چمکا کر دیکھنے سے کی جاتی ہے۔

مشق:

بغیر دھبہ کے صاف آئینہ لیں اور آئینہ کو ڈھکنے کے لیے سیاہ عقال استعمال کریں مخصوص
کرے میں کم سے کم روشنی ہو مکمل تاریکی نہ ہو کمرہ زیادہ ڈھنڈا اور نہ ہی زیادہ گرم ہونا چاہیے۔
آئینہ کو میز پر رکھ دیں اس کے پچھلے طرف سیاہ رنگ کا پردہ ہو اس پر مناسب روشنی پڑتی ہو
دیواروں پر بھی پردے گرے ہوئے ہوں کرے میں کسی طرف سے بھی کوئی بیرونی روشنی ذرہ
بہر بھی داخل نہ ہونے پائے۔

کسی پر اطمینان سے بیٹھ جائیں آئینے اور چہرے کے درمیان ڈیڑھ فٹ کا فاصلہ ہو اور
پوری توجہ سے ذہن اس پر مرکوز کریں اور تسلسل قائم رکھیں آئینے کو آنکھیں پھاڑ کر نہ دیکھیں
اس وقت آپ میں وقتی طور پر جسمانی تھکاہٹ ہرگز نہ ہونا چاہیے ابتدا میں آئینہ دھندلا دھندلا سا نظر
آئے گا اس کا رنگ دھوا پین میں تبدیل ہوتے ہوئے بتدریج سیاہی میں بدل جائے گا اور اس
سیاہ نقطے میں آپ کو بڑے عجیب و غریب مناظر نظر آنے لگیں گے۔

ابتدا میں روزانہ ایک یا دو مرتبہ عمل کریں ابتدا میں دس منٹ سے زائد مشق نہ کریں اور
آہستہ آہستہ مشق کے وقت میں اضافہ کرتے چلے جائیں۔

بلور بنی (Crystal Ball Mancy):

یہ مشق بھی عینہ آئینہ بنی کی مانند ہے اس میں بلور جیسا صاف ستھرا گول ٹکڑا گیند نما استعمال
ہوتا ہے۔

اب اقل پر اس جگہ نظر نہیں جمانیں جہاں سے سورج نکل رہا ہو اور یوں محسوس کریں جیسے
طلوع ہوتے ہوئے سورج کی توانائی آپ کے اندر جذب ہو رہی ہے اس بات کو دھیان میں
رکھیں کہ سورج کو ٹھنکنا یا بندھ کر دیکھنا بڑا مشکل کام ہے چاہے وہ طلوع ہوتا ہو آفتاب ہی کیوں نہ
ہو حالانکہ اس وقت اس کی روشنی اتنی تیز بھی نہیں ہوتی آپ کے تصور کا سلسلہ بار بار ٹوٹ جائے گا
لیکن آپ بار بار اس تصور کو قائم کریں۔

آفتاب بنی کی مشق صرف اس وقت تک کرنی چاہیے جب تک سورج کی روشنی ٹھنڈی اور
اس کی چمک خوش گو اور فرحت بخش ہو جو بھی شعاع آفتاب آنکھوں میں چپے لگے مشق فوراً بند
کر دینا چاہیے۔

یہ مشق طلوع آفتاب کے علاوہ غروب آفتاب کو بھی کی جاسکتی ہے پندرہ منٹ سے شروع کر
کے رفتہ رفتہ 45:50 منٹ تک اس کا دورانیہ بڑھا سکتے ہیں یہ بھی یاد رکھیں کہ ابتدائی چالیس یوم
کا دورانیہ آپ کے جسم اور ذہن کو اس سے مانوس کرے گا اور تین ماہ کی مسلسل مشق سے اس کے
اثرات ظاہر ہونا شروع ہوں گے۔

ماہ بنی:

اورنگ زنجیر کی مشقوں میں سے یہ بھی ایک سرلیج الاثر مشق ہے اور اس سے انسان کے اندر
روشنی پیدا ہوتی ہے۔

مشق:

کسی آرام دہ نشست پر بیٹھ کر چاند کے کسی نقطے یاد ہے پرتھر جمادیں آنکھیں نہ چمکیں
اس مشق کا آغاز پندرہ منٹ سے کریں۔ اور ایک سال میں اس کا دورانیہ دینیتا لیس منٹ تک بڑھا
دیں۔

چاند کو ٹھنکی لگا کر دیکھنے سے چاند اور اس کے باہر کے درمیان ایک حتمی روشنی مشق قائم ہو
جاتا ہے جوں جوں ماہ بنی کے دورانیہ میں اضافہ ہوتا جاتا ہے چاند کی کشش میں ترقی ہوتی جاتی
ہے چہ ماہ کی مشق سے یہ نوبت آ جاتی ہے کہ اندھیرے میں روشنی کی شعاعیں نکلتی ہیں اور ہر شے کا

آب بینی (Hydero Mancy):

اس میں پانی کا گھاس یا کٹورے میں پانی بھر کر اس پر نگاہ جمائی جاتی ہے۔ اور اس طرح اور کھانا تو جہ حاصل کیا جاتا ہے اس میں بیجے عدی تالے یا دیر یا کوئی ڈارگٹ بنایا جاسکتا ہے۔

نقطہ بینی (Point Mancy):

یہ بھی پور بینی یا آئینہ بینی کی مانند ہے اس میں جتنے سفید کاغذ پر سیاہ روشنی سے بننے کے برابر نقطہ بنائے اور اس کاغذ کو کسی ایسی جگہ چپکا کر اس پر نظر جمائی جاتی ہے۔ حامل اور اس کاغذ کے سیاہ نقشے کے درمیان کم از کم تین فنٹ کا فاصلہ ہونا چاہیے۔ جب اس پر ارکھنا تو جہ قائم کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو پھر آہستہ آہستہ اس سیاہ نقطے کو پہلے چونی برابر اور بعد میں اٹھنی برابر کر دیں۔

اسم اللہ:

اس مشق میں نقطہ بینی کی طرح اسم اللہ پر ارکھنا کیا جاتا ہے سفید کاغذ پر سیاہ نیلے یا بنزرنگ میں اللہ لکھا جاتا ہے اور پھر اس مبارک نام پر نظر اور داغ کی پوری آفتوں کے ساتھ ذہن کو یکسو کر کے ارکھنا کیا جاتا ہے۔

رات کو سونے سے پہلے یہ معمول بنالیں کہ دس منٹ تک پوری ذہنی یکسوئی سے اللہ کے نقطہ پر نظر جمادیں پہلے دو چار دن تو ذہن مختلف خیالات کی آماجگاہ بنے رہے گا چند عزم کے بعد پریشان خیالی ختم ہو کر ذہن بالکل خالی ہو جاتا ہے آہستہ آہستہ اس نقطہ کے حروف میں روشنی پیدا ہونے لگتی ہے چند دن کی مشق کے بعد اسم اللہ کا نقطہ نظروں سے اوجھل ہو جاتا ہے اور اس کی جگہ نورانی پالہ بننے لگتا ہے بعد میں کاغذ اور پورا نظروں سے اوجھل ہو جاتے ہیں اور ہر طرف روشنی ہی روشنی ہی نظر آنے لگتی ہے جس کا دائرہ دن بدن بڑھتا جاتا ہے اور پھر پورے کمرے میں اجالا ہو جاتا ہے آدھی رات کے بعد اٹھ کر صبح میں یہ عمل شروع کیا جاتا ہے۔

ابھیر:

اس مشق سے غدد نظامیہ حرکت میں آتا ہے اس کو دہم رشیوں یوگیوں چلا کٹوں اور صبر جدید کے ماہرین نفسیات نے روح کا مرکز قرار دیا ہے۔

اس مشق کا طریقہ کار یہ ہے کہ کسی آرام دہ نشست پر بیٹھ جائیں کمر اور گردن و پشت کو ایک سیدھ میں لا کر آنکھوں کو ناک کی چونچ پر گاڑ دیں اور یہاں نظر میں مرکز کر کے یہ تصور کریں کہ ناک کی چونچ سے روشنی پھوٹ رہی ہے۔

یہ مشق دس تا پندرہ سینکڑے شروع کر کے روزانہ اس کی مدت بیسٹالیس منٹ تک بڑھا دیں ہر روز ابھیر کے بعد آنکھوں کے ڈھیلوں اور پتوں کو آرام دینے اور صحن کو دور کرنے کے لیے آنکھیں بند کر لیں اور دائیں آنکھ کی پتلی کو پہلے داہنی طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں اور اوپر نیچے گھمائیں۔ اس کے بعد بائیں آنکھ کو پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف موڑیں اور آنکھ کی پتلی کو اوپر نیچے گردش دیں اس مشق سے آنکھوں میں بڑی حد تک غصہ قوی آ جاتی ہیں انسان آنکھیں ملا کر شیر ایسے خوشوار دندے کو زیر کر سکتا ہے۔

تکلی:

یہ مشق بھی ابھیر کی مانند ہے اس مشق سے کشف کی صلاحیتیں بیدار ہوتی ہیں اس میں نظروں کو ناک کی نوک پر جمالیتے ہیں اور اس کے ساتھ ہی یہ تصور کیا جاتا ہے جیسے داغ میں بجلی کا لپک روشن ہو گیا ہے۔

اس مشق سے انسان کی ظاہری آنکھوں سے زمان و مکان کے قیامات اٹھ جاتے ہیں اس مشق کو مراثیہ کے کسی بڑے ماہر کی گمراہی میں کرنا چاہیے وہی اس مشق کی مدت کا تعین کرے گا مشق سے فراغت کے بعد ہسٹریہ چٹ لپٹ جائیں اور جسم کو ڈھیل چھوڑ کر آنکھیں بند کر لیں اور تصور قائم کریں کہ مرکز داغ میں برقی قندروں سے اور یہ محسوس کریں کہ آپ بھی اس روشنی کا حصہ ہیں اور اسی احساس کے ساتھ سو جائیں۔

اس مشق کا کرنے والا انتہائی مرطے میں اپنے آپ کو روشنی کے بالوں میں غلوف پاتا ہے

اور جسم کے ایک ایک حصے سے ان روشیوں کو نکلتا ہو محسوس کرتا ہے جیسے اس کے پورے جسم میں تیز روشنی کے بلب جل رہے ہوں اور تیز میں تو اسے یوں محسوس ہوتا ہے کہ اس کے جسم کے تین حصوں میں خاص کر روشنی کے بہت بڑے بلب لگے ہوئے ہوں یہ حصے دماغ، دل اور ناف ہیں ماہرین نفسیات کے مطابق یہ تینوں مقام انسان میں کرکٹائی و مجھڑائی قوتوں کا مرکز ہیں اور نکاز توجہ اور اشتراق ذات اور سانس لینے کی تمام مشقوں سے اعصابی نظام کے ان ہی حصوں کی پر اسرار قوتیں بیدار ہوتی ہیں۔

.....☆☆☆.....

باب نمبر 11:

ٹیلی پیٹھی کی اولین مشق

سب سے پہلے ذیل کی مشق اختیار کریں اور اس میں مہارت حاصل کریں۔ بقول ڈاکٹر ہوئے۔

اس مشق کے لیے ایسی جگہ کا انتخاب کریں جہاں بہت سارے لوگ بیٹھے ہوئے ہوں ایسی جگہ پر آپ کسی ایک آدمی کو اپنی مشق کے لیے منتخب کر لیں جس کی پشت آپ کی طرف ہو اب آپ اس بات کا پختہ ارادہ کر لیں کہ آپ اس شخص کو مجبور کر دیں گے کہ وہ محسوس کرے کہ آپ کی طرف دیکھے۔

(نوٹ):

باور رہے کہ قبل ازیں آپ اپنی اور نکاز توجہ کی مشقوں کی طرح اپنے خیال کی طاقت کو انتہا تک مرکوز کرنے کی طاقت اور قوت حاصل کر چکے ہیں۔

اس کے بعد آپ تصور کریں کہ آپ کی آنکھوں سے تیز روشنی کی شعاعیں نکل رہی ہیں آپ ان شعاعوں کو اس شخص کی پشت پر مرکوز کر دیں اور اب آپ یہ تصور کریں کہ آپ کی آنکھ سے نکلنے والی شعاعیں اس شخص کے دماغ میں بیوست ہوتی جا رہی ہیں جب آپ ایک مرتبہ اس عمل پر عبور حاصل کر لیں گے جب آپ آگاہ تمام اٹھالیں۔

1۔ اب آپ ان شعاعوں کے ذریعہ اس شخص کے ذہن میں یہ پیغام دیں کہ وہ میری طرف محسوس کر دیکھے۔

2۔ اپنی آنکھوں کو اس کے سر پر مرکوز رکھیں اور مسلسل یہ پیغام دیتے رہیں اس وقت آپ کے ذہن میں صرف یہی تصور ہونا چاہیے کہ آپ کی آنکھوں سے نکلنے والی شعاعیں آپ کا

اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔

8- ابتداً پانچ مختلف تصاویر سے کام لیں اور ان کے ذریعے دیئے گئے پیغامات کی وصولی کو جانیں اور پھر پچیس کپ کے ترسیل پیغام میں ابھی کیا گیا خامی موجود ہے جو معمول آپ کا پیغام صحیح طور پر وصول نہیں کر پایا اس طرح آپ اپنی خامی کو دور کریں اور مسلسل مشق جاری رکھیں۔

یاد رکھیں مسلسل مشق سے آپ اس طرح پیغام بھیجیں اور وصول کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

جب پہلی مشق میں مکمل طور پر کامیابی حاصل ہو جائے اور آپ کامیابی کے ساتھ اپنا مکمل پیغام بھیجیں۔ اور وصول کرنے کے اہل ہو جائیں تو اس کے بعد اگلا قدم اٹھائیں تاکہ آپ حریہ کامیابی کی راہیں اپنے اوپر کھول سکیں۔

خلی بدھتی کا اگلا قدم 9 ویں قوت سے مادی اشیاء کو حرکت دینے کا علم ہے جس کو خلی بدھتی کی اصطلاح میں سائیکو کینس (Psycho kineses) کہا جاتا ہے۔

غیر معمولی حسی اور ادراک کی تمام قسموں ہمارے وجدان (intuition) کا بہت زیادہ دخل ہوتا ہے لیکن اس بات کا اندازہ کرنا بے حد مشکل ہے کہ یہ کب کام کرتا ہے اس چیز کو معلوم کرنا ہی کامیابی ہے۔ اس پر آگے چل کر بحث کی جائے گی تاکہ آپ اس سے بھرپور استفادہ حاصل کر سکیں۔

9 ویں قوت سے کسی مادی چیز کو حرکت دینے اور اس پر عبور حاصل کرنے کے لیے یہ بات ہے ضروری ہے کہ آپ کی 9 ویں قوت کا معیار کیا ہے؟

اگر آپ کی 9 ویں قوت زیادہ ہے تو کامیابی کے امکانات بے حد روشن ہیں اور اگر 9 ویں قوت کم ہے تو کامیابی بہت ہی مشکل ہے اس کے لیے سائیکو کینس کی مشقوں کی ضرورت ہے جس کے لیے آجہ صفحات میں تفصیل دی جائے گی۔

اس مشق کو مشہور ماہر خلی بدھت ڈاکٹر ٹویک جیو پر کرتے ہیں۔

1- آپ اپنے لئے کسی طرح ایک بے آرام بستر کا انتظام کیجئے یہ بستر ایسا ہونا چاہیے کہ آپ

پیغام اس کے ذہن تک پہنچا رہی ہیں۔

ابتداء میں اس کام میں کافی دیر لگ سکتی ہے لیکن مسلسل کوشش سے اس میں کامیابی حاصل ہو جائے گی کہ آپ دوسروں کو محسوس کرانی طرف دیکھتے پر مجبور کر دیں گے اس کے بعد دیگر ترغیبات کا مرکز شروع ہوتا ہے اور وہ کام اگلی مشق میں باقاعدہ مہارت سے حاصل ہوگا البتہ چھوٹے موٹے کام اسی مشق کی بدولت آپ اس سے لے سکتے ہیں۔

جب آپ ارتکاز توجہ کی اس مشق پر مکمل عبور حاصل کر لیں تو پھر ذیل کی مشق اپنائیں تاکہ آپ خلی بدھتی کے ابتدائی مراحل پر عبور حاصل کر سکیں لیکن اس میں بے حد ضرورت خلی کی ضرورت قرار آئے گی۔ اور آپ کو اس سے کام لینا ہوگا خلی بدھتی کی اس اولین مشق کے لیے دو اشخاص کا ہونا لازم ہے۔ یعنی آپ بطور عامل جس کو خلی بدھتی کی اصطلاح میں پیغام ارسال کرنے والا (Sender) کہتے ہیں اور دوسرا آپ کا وہ معاون جو پیغام وصول کرنے والا (Receiver) یا معمول ہوگا۔

مشق کی کامیابی کے لیے یہ بے ضروری ہے کہ ان دونوں کے درمیان قربت ہو یعنی دونوں یا تو ہمبائی ہوں یا پھر ایسے دوست جن میں 9 ویں قوت ہم آہنگی موجود ہو۔

1- عامل اور معمول علیحدہ علیحدہ مکانوں میں بیٹھ جائیں گے۔
2- کمرے ایسے ہوں جہاں شور و خل کا بالکل اندیشہ نہ ہو۔
3- عامل اور معمول ایسے کمروں کا انتخاب کریں جہاں وہ ہر لحاظ سے ایک دوسرے کی نظروں سے مکمل دور ہوں۔

4- اب عامل کو چاہیے کہ وہ ایک کارڈ کو ہاتھ میں لے کر اس پر پنی ہوئی کسی بھی شکل کو پوری توجہ اور اہمیت سے دیکھنا شروع کرے۔

5- مسلسل دیکھتے ہوئے اپنے معمول میں اپنے ذہن کے ذریعے مسلسل اس پیغام کو دینے اور منتقل کرنے کی کوشش کریں۔

6- معمول جو پیغام وصول کرے اس کو ایک کاغذ پر نوٹ کرتا جائے۔

7- بعد میں اس کاغذ پر لکھے ہوئے پیغام سے اپنے پیغام کا موازنہ کر کے کامیابی کے تناسب کا

1- اس مشق کے دوران کثرت سے نیند کا غلبہ ہوتا ہے اور دماغ میں بھی تھکاوٹ کا احساس پیدا ہو جاتا ہے لیکن عامل کو ہر صورت میں بیدار رہنا چاہیے اور غنودگی دور کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے اگر نیند کا غلبہ ہو تو سوڑے سے آنکھیں تر کر لیں آنکھوں پر سوڈا لٹنے کے بعد فوراً آنکھیں پانی سے دھو لیں اور آنکھیں کھلی نہ رکھیں خیال کو جوں کا توں قائم رہنے دیں۔

2- یہ مشق روزانہ ایک گھنٹہ تک جاری رکھیں۔ اگر شروع میں ایک گھنٹہ تک جاری رکھنے میں مشکل پیش آئے تو نصف گھنٹہ سے شروع کر کے اسے بتدریج ایک گھنٹہ تک لے جائیں۔

3- اس نصف یا ایک گھنٹہ میں آپ پانچ منٹ تک خیالات کا نکتہ سے اخذ کریں گے اور پانچ منٹ تک خارج کریں گے اور اس کے بعد قدرے وقفہ کر کے پانچ منٹ تک خیالات کو اخذ کریں گے اور اس طرح بالآخر جب اس عمل کو جاری رکھیں گے۔

4- صرف تین ہفتوں کی مشقوں کے بعد آپ جس شخص کا تصور بھی قائم کر کے اس مشق کو کریں گے تو آپ کے خیالات اس پر اثر انداز ہونے لگیں گے اور اس طرح آپ نئی دینی کے عملی میں کامیابی حاصل کر لیں گے۔

تیسری مشق:

یہ مشق دوسری مشق کی طرح ہی ہے لیکن اس میں ڈاکٹر روزن نے قدرے تبدیلی جو بہت ہی

ہے ان کے مطابق۔

1- آپ اپنی آنکھیں بند کریں بلکہ انھیں کھلی رکھیں۔

2- اپنی نظروں کے سامنے کسی شخص کا تصور رکھ لیں اور پھر سے تصور پر نظر کریں بجا کر اپنے خیالات کو آزاد چھوڑ دیں۔

3- اب یہ خیال قائم کریں کہ آپ صاحب تصور سے باتیں کرتا اور اس کے خیالات پر اثر انداز ہوتا چاہتے ہیں۔

4- اب یہ تصور پیدا کریں کہ آپ کے ان خیالات کی بہترین تصویریں شخص کے ذہن سے نکل رہی

اس پر آرام سے گہری نیند نہ سونکیں۔

2- جس کمرے میں آپ اس طرح کے ہستہ کا انتظام کریں وہاں تازہ ہوا کی آمد کے لیے مچھانش ضرور ہو۔

3- آپ اپنا یہ ہستہ اس طرح بچھائیں کہ جب آپ اس پر آتی باقی مار کر بیٹھ جائیں تو آپ کا رخ شمال کی جانب ہوتا کہ شمال کی طرف سے چلنے والی مٹا ٹیلیسی لہروں کا آپ سے براہ راست تعلق پیدا ہو جائے۔

4- کمرہ مشق ہر قسم کے شور و غل سے پاک ہو مگر اسکون مسلسل قائم رہے۔

5- موسم ہتی کو روشن کر کے اس طرح دیکھیں کہ وہ آپ کے سر کے پیچھے چلتی رہے لیکن آپ کے سامنے آپ کا سایہ ہرگز موجود نہ ہو۔

6- آپ کے پیٹھنے کی پوزیشن یہ ہونی کہ آپ ہستہ پر تکلیف کے ساتھ بیٹھیں گے آپ کا رخ شمال کی جانب ہوگا۔ آپ کی پشت پر شمع روشن ہوگی پورے کمرے میں اتنی ہی روشنی کافی ہے۔

(چاندنی کی صورت میں شمع روشن کرنے کی ضرورت بالکل نہ ہے)

7- ہستہ پر بیٹھنے سے قبل ایک سوڑے کی بولچہ اور ایک گلاس ٹھنڈا پانی اپنے پاس رکھ لیں۔

8- سب سے پہلے اپنی دونوں آنکھیں بند کر لیں دماغ کو ہر طرح کے دباؤ اور بوجھ سے آزاد کریں۔

9- آپ کے ذہن میں ہر طرح کے خیالات سامنے چلے جائیں گے ان میں ہر طرح کی آوازیں مختلف قسم کے نظریات اور آراء ہر طرح کے اندیشے اور سوچے ہیں لیکن آپ کا دماغ ان میں سے کسی بھی خیال سے متاثر نہیں ہو رہا ہے البتہ ان سب کو ایک جگہ جمع کرتا چلا جا رہا ہے۔

10- تقریباً پانچ منٹ تک آپ اپنے ذہن میں یہی خیالات اور تصور قائم رکھیں۔

11- اب یہ خیال پیدا کریں کہ اب آپ کے ذہن میں ان تمام خیالات کا مجموعہ بالکل اسی طرح ہے جیسے پانی کی لہریں چتر جھینکنے پر دھاروں کی صورت میں چلتی ہیں۔

شرح آپ کی قسمی ملاجیت عام آدمی سے بہت زیادہ بڑھ جائے گی۔

دوسرا مرحلہ:

- 1۔ اسب بچے کی کوشش کریں کہ فون مرد نے کیا ہے یا عورت نے؟
- 2۔ اوپری طریقہ کے مطابق (II) اور (III) مرحلے سے گزریں۔
- 3۔ پھر ذہن جو فیصلہ کرے اس کی تصدیق کے لیے ریسورٹ لیا کر بات کریں کہ کون بات کر رہا ہے تاکہ تصدیق ہو سکے۔

تیسرا مرحلہ:

یہ معلوم کرنے کی کوشش کرنا کہ فون کرنے والے کی ذاتی کیفیت کیا ہے اور اس نے کیوں فون کیا ہے؟ اس کے لیے بھی اوپری بیان کردہ طریقہ اختیار کریں اور اپنے فیصلے کو آزمائے کچھ دنوں بعد اس شخص سے آپ فون کرنے والے کا صحیح تصور اس کی شخصیت کی شناخت اور اس کا سوڈ اور اس کے فون کرنے کا مقصد معلوم کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

مشق نمبر 2:

یہ مشق کئی گھنٹہ کار بنا کر کرنے کی ہے اس لیے اس میں اس مرد یا عورت کو منتخب کریں جس کے ساتھ ذاتی رابطہ ہو اور قریبی تعلق بھی ہو اس کے بعد یہ فیصلہ کر لیں کہ آپ پانچ دن تک ٹیلی ہسپتالی کے بیانات ارسال کرتے رہیں گے۔

پھر اپنے ذہن کو ان بیانات کے وصول کرنے کے لیے تیار کریں فرض کریں کہ شوہر اپنے دفتر میں اور بیوی گھر میں کام کر رہی ہے بیوی کو خیال آتا ہے کہ اسے سچی اور اطوار کی ضرورت ہے شوہر واقعی پر یہ چیزیں لیتا آئے۔

یہ پیغام فوری اور عملی ضرورت سے تعلق رکھتا ہے اس لیے اس کو کاروباری ایس ایل (preg Meticesp) کہا جاتا ہے۔ اس کی دوسری صورت یہ ہے کہ شوہر اپنی بیوی کو ٹیلی ہسپتالی کے ذریعہ کئی خاص کھانے کی فرمائش کرے تاکہ ایسی صورت میں اس بات کا ضرور خیال رکھیں کہ پیغام انتہائی ارسال کیا جائے کہ بیوی کھانا تیار کر سکے۔

ہیں اس تصور کو رنگ قائم رکھیں اور جب تک جائیں تو مشق بند کر کے سو جائیں۔

چوتھی مشق:

- 1۔ عامل اپنی آنکھیں بند کر کے کسی موبہم نقطہ پر اپنی نظریں جمادے۔
- 2۔ اس موبہم نقطہ کو مارے بصارت نظر سے دیکھے اور اپنے ذہن میں یہ خیال قائم رکھے کہ اس موبہم نقطہ کی معرفت آپ دنیا کی ہر ذی روح سے بذریعہ خیالات مخاطب ہو سکتے ہیں اور اس کے خیالات اخذ کر سکتے ہیں۔

ٹیلی ہسپتالی کے عملی تجربات:

اس امر کا اندازہ لگانے کے لیے کہ آپ ٹیلی ہسپتالی کی عملی مشق میں کہاں تک کامیاب ہوئے ہیں۔ اور آپ اس وقت کس منزل پر ہیں۔ اس کے لیے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ آپ کو اوپری بیان کردہ تمام ابتدائی تربیتی مشقوں میں مکمل مہارت حاصل ہونا چاہیے اس کے بعد ذیل کی مشقوں کے ذریعہ اپنی قوت کی پرداخت کا بخوبی اندازہ لگائیں اور پھر آگے کی طرف قدم بڑھائیں اسی میں آپ کی بہتری اور کامیابی کا راز پوشیدہ ہے۔

مشق نمبر 1:

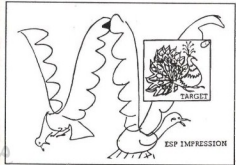
- 1۔ جب بھی ٹیلی فون کی گھنٹی بجے تو فوراً ریسورٹ لیا کریں ایک لمبے ٹیبلٹ فون کرنے والے کا تصور کریں۔
- 2۔ اپنی قوت اور اک کے ذریعے اس کا کس ذہن میں پیدا ہونے دیں کہ فون کس کا ہے اور کون کر سکتا ہے۔

3۔ اس بارے میں زیادہ وضاحت میں نا بھیں صرف فیصلہ کریں کہ وہ خاندان کے افراد میں سے ہے یا شاساؤں میں سے کوئی ہے۔

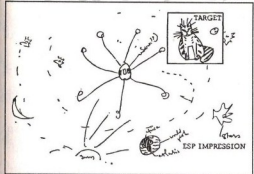
4۔ پھر ذہن جو فیصلہ کرے اس کی تصدیق کے لیے ریسورٹ لیا کر بات کریں تاکہ پتہ چلے کہ کون ہے۔

نوٹ: اس قسم کے تجربات سے آپ کو محسوس ہوگا کہ آپ کے نتائج بہتر ہو رہے ہیں اور اس

تصویر نمبر ایک چارگٹ کی تصویر اور وصول کرنے والی کافرک



تصویر نمبر 2 چارگٹ کی تصویر اور وصول کرنے والے کافرک



مشق نمبر 3:

کسی ایسے فرد کے ساتھ ڈھنی رابطہ قائم کرنے کی کوشش کریں جس کے ساتھ کچھ کم قربت ہو
اب آپ اس شخص کو لیلیٰ ہتھی کے ذریعہ پیغام دیں کہ وہ آپ سے ٹیلی فون پر گفتگو کرے مگر یہ
آپ کی طریقہ سے کریں گے۔

اس کے لیے کسی پرسکون جگہ پر بیٹھ کر رابطہ قوت کی کیفیت اپنے اندر پیدا کریں اپنے ذہن کو
لگاتار خیالات سے پاک کریں۔

اب جس شخص کو پیغام دینا ہے اس کا تصور کریں اور پوری قوت کے ساتھ تصور کریں جیسے وہ
آپ کے سامنے بیٹھا ہوا ہے۔

اب اس شخص کو ڈھنی طور پر پیغام دیں کہ وہ آپ سے فون پر بات کرے گھڑی میں وقت
دیکھیں اور اس کو پیغام مسلسل دیتے رہیں اور اپنے ذہن سے پیغام نکلنے دیتے رہیں۔

لیلیٰ ہتھی کو روحانی تعلیم کا نام اس لیے دیا گیا ہے کہ اس میں ڈھنی رابطہ قائم کر کے گفتگو کی
ہوتی ہے۔

اب یہ تصور کریں کہ وہ شخص جس کو آپ نے پیغام دیا ہے رہے اور اٹھا کر آپ کا نمبر مل رہا ہے
آپ دیکھیں گے کہ کس طرح آگیزہ طور پر آپ کا ٹیلی ہتھی بشریہ موثر ثابت ہوگا۔

نوٹ:

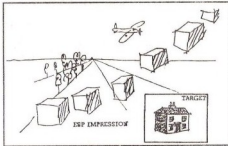
اپنی لیلیٰ ہتھی کی صلاحیت کو بے حد پروان چڑھانے کے لیے یہ مشقیں بے انتہا موثر اور
کامیاب ثابت ہو چکی ہیں۔

مشق نمبر 4:

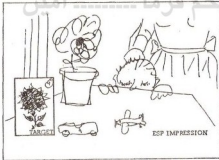
ایک پرسکون کمرے میں بیٹھ جائیں اب آپ کسی پرندے کی تصویر لے کر اسے نظروں کے
سامنے رکھیں اور اپنی پوری قوت اس پر لگا دیں اور اس پرندے کو دیکھنا شروع کر دیں۔

کسی اور طرف ہرگز نہ دیکھیں پرندے کے متعلق کوئی اور خیال یا ذہن میں نہ لائیں قوت پوری
لگاتار پرندے پر رکھیں اس کی بناوٹ اس کے بال و پر کو ذہن میں نقش ہونے دیں پھر جب آپ

تصویر نمبر 3۔ ٹارگٹ کی تصویر اور وصول کرنے والے کا فرق



تصویر نمبر 4۔ ٹارگٹ کی تصویر اور وصول کرنے والے کا فرق



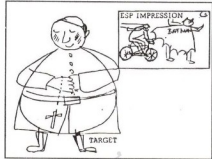
یہ محسوس کریں کہ آپ بالکل اس تصویر میں جو ہو گئے ہیں اور تصویر آپ میں سرایت کر چکی ہے تو آنکھیں بند کر لیں۔

تصویر کو ذہن میں رکھتے ہوئے اس کے نقش و نگار کو ذہن میں پھیلنے دیں یہاں تک کہ وہ سارے ذہن میں سما جائیں تو اسے دوسری جگہ بیٹھے ہوئے معمول کے پردہ ذہن پر منعکس کر دیں بالکل اسی طرح جیسے فلم کا پروجیکٹ تصویر کو پردے پر منعکس کر دیتا ہے۔ معمول فوراً اس تصویر کو موصول کرے گا۔ ٹیلی پتھی کی انتخاب کی صلاحیت حاصل کرنے میں یہ مشق بے حد مدد و معاون اور مفید ترین ہے۔

مِرْچُو

اے مالِکِ کُل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

تصویر نمبر 5۔ مارگٹ کی تصویر اور وصول کرنے والے کا فرق



اے مالک کل میرے والدین

سائیکو کینس یا وجدان (Psycho kines):

ایک ایسا عمل خلیہ بشقی جس میں ذہنی رو سے مادی اشیاء کو حرکت دی جاتی ہے اور اس لفظ کے لیے مختلف لفظی پی کے (PK) استعمال کیا جاتا ہے۔

انسان کی جسمی ادراک کی تمام اقسام میں وجدان یا ادراک کو بے حد دخل حاصل ہے اس بات کا اندازہ کرنا اگرچہ بے حد مشکل ہے کہ ہمارا وجدان کب کام کرتا ہے اور کب نہیں اس لیے اس پر انحصار کرنا اتنا ضروری نہیں ہے کیونکہ ہوسکتا ہے کہ وجدان کی عدم موجودگی میں خلیہ بشقی تجربہ شاید مکمل طور پر کامیابی سے اسے ہنکار دے ہو سکے باہرین کے مطابق ”یہ ایک ذہنی رو ہے“ کوئی سائنس دان یا راسخ اس وقت تک سائنسی ایجاد یا اچھا ادب پیش نہیں کر سکتا جب تک اس میں اس فن سے متعلقہ امور کا ادراک اور وجدان پہلے سے موجود نہ ہوگا۔

اس کی مثال اس طرح ہے کہ:-

ایک سائنس دان اپنے تجربات میں معروف ہے معاً اس کے ذہن میں ایک خیال ابھرتا ہے اور اس سے اس کے ذہن میں بجلی کی سی چمک پیدا ہو جاتی ہے خیال کا یہ کونوا کیا ہوتا ہے کہ اگر اس تجربے کو اس طریق کی بجائے دوسرے طریق سے کیا جائے تو اس سے مطلوبہ نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ چنانچہ وہ اس تجربے کو نئے طریقہ سے دہراتا ہے اور اپنی من پسند کے نتائج حاصل کر لیتا ہے۔ اور اس کی واضح مثال مشہور انعام یافتہ سائنسدان آئن سٹائن کا ”نظریہ اضافت“ ہے وجدان کی تحریف کچھ یوں کی جاسکتی ہے۔

”ذہن انسانی کی وہ تیز لہر جو ہر وقت اور بالکل اچانک کسی ذہن میں بہہ چلتی ہے اور اس کو عجیب طور پر کسی بات سے باخبر کر دیتی ہے۔“

اس کا تعلق انسان کے غور و خوض اور فکر سے قطعی نہیں ہوتا چونکہ انسان کے دماغ میں کروڑوں خلیات (Cells) موجود رہتے ہیں اور یہ خلیے طاقتور شعاعیں پیدا کرتے ہیں وہی دھواں کہلاتی ہیں یا درمیان میں کہ ”شاید جذباتی استغراق اور بھرپور ذہانت کے ساتھ کوئی عمل کرنا ہی اہمیت ہے جذباتی انہماک کے ساتھ کیا گیا عمل وجدانی کیفیت کا حامل ہوتا ہے“ وجدانی انہماک

سے ذہن سے ابھرنے والی رو قیاتی رد ماہرین کے مطابق کچھ اس طرح ہے۔

اس وقتی برقی رو میں بڑی قوت ہوتی ہے جب آپ اس وقتی قوت کے ذریعے کسی بھی شے کو حرکت دینے کی کوشش کرتے ہیں تو کامیابی کا انحصار اس بات پر ہوتا ہے کہ آپ کے ذہن میں اس وقت کس قدر توانائی موجود ہے اگر یہ توانائی زیادہ ہے تو کامیابی جلد ہوتی ہے ورنہ اپنے اندر اس کی صلاحیت پیدا کرنے اور ابھارنے کے لیے بے حد مشقوں کی ضرورت درپیش ہوتی ہے جس کے بغیر ایک نوا موز طالب علمی ہتھی اس علم کی انتہا کی طرف ہوا سانی آگے نہیں بڑھ سکتا۔

جامداروں میں بھی اسی وجدان ہی کی بدولت انہیں مستقبل قریب میں ٹیوش آنے والے واقعات کا قفل از وقت علم ہو جاتا ہے اور وہ اپنی حرکات و سکنات اور شروع سے انسان کو مطلع کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ذیل میں وجدان (Psychokenises) کے لیے ذیل کی مشقیں تجویز کی جاتی ہیں تاکہ طبی ہتھی کے اس مرحلہ پر آپ مادی اشیاء کو خیالات کے ذریعہ پا سکیں۔

مشق نمبر 1:

- 1- شیشے کا ایک گلاس اور پائے کی رکابی لیں۔
- 2- سگریٹ کے دو تھوڑے کواکند کی ٹٹی جسے عرف عام میں سزا کہا جاتا ہے کے ذریعہ بہت آہستہ آہستہ گلاس کی تہہ میں ڈال دیں۔
- 3- اب گلاس کو چائے کی رکابی سے ڈھک دیں دھواں گلاس کی تہہ میں چند لمحوں تک جمائے گا۔
- 4- اب آپ ذہن کو پوری طرح اس دھواں پر لگا دیں اور اسی اشتہاک اور توجہ کے ساتھ دھوئیں کو اپنی ہی قوت سے حرکت دینا شروع کر دیں۔
- 5- اس دھوئیں کو اپنی وقتی قوت سے کبھی گلاس کے درمیان اور کبھی علم پر لانے کی کوشش کریں۔
- 6- بتدریج کوشش سے یہ دھواں آپ کے ذہن کے اشاروں پر حرکت کرنے لگے گا۔

مشق نمبر 2:

- اس مشق میں کسی سفید کاغذ پر کسی بھی جانور یا پرندے کی تصویر بنا کر عمل کیا جاتا ہے۔
- 1- کسی چھانچ مرغل کاغذ پر آپ مور کی تصویر بنائیں۔
 - 2- اپنی پوری وقتی توجہ کے ساتھ مور کو حکم دیں کہ وہ اپنے پر پھیلائے۔
 - 3- جب آپ اس عمل میں کامیاب ہو جائیں تو پھر مور کو حکم دیں کہ اپنی دم کو پھیلا کر تاپے (جیسا کہ عموماً مور تپتا نظر آتا ہے)
 - 4- مسلسل مشق اور ریاضت سے کاغذ پر موجود آپ کے حکم پر دم پھیلا کر تپنا شروع کر دے گا۔

مشق نمبر 3:

- 1- ایک گلاس میں پانی بھر لیں پانی کی سطح کناروں سے چننی رہے۔
- 2- گلاس کے منہ پر پارک پلاسٹک فلم کا ایک ٹکڑا رکھ دیں ٹکڑا رکھے سے پہلے اس کے نیچے ایک سوئی رکھ دیں۔
- 3- پانی کی سطح اتنی ہو کر سوئی پانی اور پلاسٹک کے درمیان چپکی رہے اور اوپر سے آپ کو نظر آتی رہے۔
- 4- اپنی تمام توجہ سوئی پر مرکوز کر دیں اور اسے اپنی مرضی کے مطابق حرکت دینے کے لیے اشارہ کریں۔
- 5- جب آپ کی قوت کام کرنے لگے سوئی آپ کے وقتی اشارے پر حرکت کرے گی۔

مشق نمبر 2:

- اس مشق کو ڈاکٹر انڈرا ندر کو کرنے نے تجویز کیا تھا اور بڑی حد تک ملتے جلتے نشانات کی شکل میں کامیاب نتائج حاصل کئے تھے۔
- 1- تاش کے چوں کی مانند سفید یا پوری کارڈ پر تصاویر بنائیں یا فوٹو شپٹ کروالیں۔
 - 2- اب ایک سادہ کاغذ پر ایک سے کچھ تک نمبر ڈالیں۔

3- اب علاقہ نشانیوں والے کارڈوں کو اچھی طرح تلا لیں اور ان کی گڈی بنا کر ان کے سامنے رکھیں۔

4- اب پوری توجہ اور یکسوئی سے سوچیں کہ سب سے اوپر والے کارڈ پر کون سا نشان یا تصویر بنی ہوئی ہے اب ذہن جو بھی فیصلہ کرے اس کے مطابق اس کارڈ کے مجوزہ نشان کو نمبر ایک کو آگے نوٹ کر لیں۔ اور کارڈ کو اپنی حالت میں ایک طرف رکھ دیں تاکہ اس پر نظر نہ پڑے۔

5- اب باری باری ہر کارڈ کے ساتھ اس عمل کو دہرائیں جب تمام کارڈز ختم ہو جائیں تو ایک ایک کارڈ کو پلٹ کر دیکھتے جائیں اب ان نمبروں کے کل درست نشانے سے اندازہ کریں کہ آپ کتنے فی صد ٹیلی پتھی میں کامیاب ہو چکے ہیں۔

مختلف اوقات میں اس عمل کو بار بار دہرانے سے سو فیصدی نتائج حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

دوران ریاضت پیدا ہونے والی اعصابی کیفیتوں پر قابو پانے کے طریقے۔

دوران ریاضت اکثر عضلاتی تپش میں شرابی کی نشاندہی ہوتی ہے جس سے ٹیلی پتھی دیکھنے والا اکثر غمیرا جاتا ہے اور اس کو اپنی ناکامی تصور کرنے لگتا ہے ایسی صورت میں اس سے غمیرانہ کی عقلی ضرورت نہ ہے البتہ ذہنی کمزوریوں سے اس پر بخوبی قابو پانا چاہئے آپ کو مزید محفوظ بنا سکتا ہے اور ذہنی کی بلندیوں کو چھو سکتا ہے۔

مشق نمبر 1:

- 1- دونوں بازو کچھوں سے موڑ کر اٹھائیں گدی پر رکھ لیجئے۔
- 2- سر میں خم پیدا کرتے ہوئے پیچھے کی جانب جب تک چاہیے جھکنے کی صورت میں آپ کا جسم خمیدہ ہوگا۔

نوٹ:

اس مشق میں شروع شروع میں کافی تکلیف محسوس ہوگی جس پر قابو پانا مشکل ہوگا رعشہ کی

کیفیت بھی طاری ہو سکتی ہے لیکن ثابت قدم رہنے سے آخر کار یہ تمام تکلیفیں ختم ہو جائیں گی۔

3- ابتدا میں اس مشق کو چند سیکنڈ سے شروع کر کے بتدریج بڑھاتے جائیں اور انتہائی حد تک بڑھالیں۔

4- یہ مشق کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے اور جب تک چاہیں اسے جاری رکھ سکتے ہیں۔

مشق نمبر 2:

- 1- آپ اپنی دونوں ٹانگوں کے دوران کوئی ایک فٹ کا فاصلہ رکھتے ہوئے کھڑے ہو جائیں۔
- 2- آپ کی پوزیشن یا پلنگ سیدھی ہونی چاہیے۔

3- چند لمحوں کے بعد آپ کے جسم پر کچھ طاری ہو جائے گی اور چند دیکھنے لگیں گے اس بات کی قطعاً پروا نہ کریں اسے برداشت کر لینے کے بعد آپ کو ہر تک سیدھا کھڑا رہنے کی عادت ہو جائے گی یہ بات خاص کر ذہن نشین رہے کہ دماغ کے اشتراک میں سب سے بڑی وجہ عضلاتی حرکات ہوتی ہیں۔

جب آپ کے عضلات تجزی سے متحرک ہوتے ہیں تو دماغ بھی منتشر ہونے لگتا ہے لیکن جب تمام عضلات امن و سکون کی حالت کے ساتھ حرکت پزیر ہوتے ہیں تو دماغ اس سے زیادہ متاثر نہیں ہوتا بلکہ ایسی حالت میں بدھ سکون محسوس کرتا ہے۔

مشق نمبر 3:

- 1- بستری پر چت لیٹ جائیں۔
- 2- اپنے ہاتھوں کو اس طرح پھیلا لیجئے جیسے کسی مرد کے ہاتھ ٹھنڈوں تک پھیلا دیے جاتے ہیں۔
- 3- دونوں ٹانگوں کے بیچوں کو بھی برابر برابر اسی طرح جوڑے رکھیں کہ گھٹنے آپس میں ایک دوسرے سے ملے رہیں۔
- 4- اپنے سر کے نیچے کوئی کچھ رکھ لیں اور پوری طاقت سے سانس کھینچ کر سینہ میں روک لیں۔
- 5- اسی طرح سانس کو مسلسل روکتے ہوئے اپنے دھڑ کو کسی سہارے کے بغیر کر کے قریب لے جا کر اسی طرح آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیں کہ آپ کا سر پشت کی جانب جھکا رہے۔

- 6۔ اب آپ اس حالت میں اٹھ کر بیٹھ جائیں اس مشق سے آپ کی پنڈلیوں اور پٹوں میں کچھ تکلیف ہوگی۔
مگر جب آپ اسے رواجت کر لیں گے تو رفتہ رفتہ آپ اپنے دماغ کو پہلے کی نسبت کافی ہلکا ہلکا محسوس کریں گے۔

مشق نمبر 4:

- 1۔ بسز پر دانی کرٹ لیٹ جائیں سر کے نیچے کوئی ٹکیہ نہ رکھیں۔
- 2۔ چار پانی کی سطح ہموار ہونی چاہیے اس میں کوئی جھول نہ ہو تو زیادہ بہتر یہی ہے کہ تخت یا ہموار فرش پر یہ مشق کی جائے۔
- 3۔ دانی کرٹ لیٹنے کے بعد اپنے دونوں بازو اس طرح سینے پر پھیلا لیں کہ آپ کے دائیں ہاتھ کا پنجہ اس طرف آ جائے۔
- 4۔ اب آپ اپنے پنجوں کو مضبوطی کے ساتھ کمر پر ٹکا کر چٹ لیٹ جائیں مگر یہ خیال رہے کہ آپ کا ہاتھ اپنی جگہ سے ادھر ادھر ہٹنے نہ پائے۔
- 5۔ اب اس حالت میں کولوں کے بل بیٹھ جائیں لیکن اپنی گھٹیاں اپنے مضبوطی سے جھری رہیں۔
- 6۔ کچھ کی شروع ہونے پر اس کو روکنے کی کوشش کریں۔
- 7۔ آٹھ سیکنڈ تک اسی حالت میں رہنے کے بعد پھر اس پوزیشن میں لیٹ جائیں اس مشق کو جتنی دہرائیں جہاں رہ سکتے ہیں اس کے وقت میں کوئی پابندی نہیں ہے۔

مشق نمبر 5:

- 1۔ ایک گلاس پانی بھر لیں پھر اس گلاس کو دائیں ہاتھ کی اگلیوں پر رکھ لیں۔
- 2۔ اب بازو کو آگے کی طرف تان لیں اس صورت میں آپ کا ہاتھ کانپ رہا ہوگا لیکن آپ کو اس کی کیا پروا ہوگا۔ کیونکہ اس کی وجہ سے آپ کے خیالات میں انتشار پیدا ہوگا۔
- 3۔ اس مشق کو ابتدا میں دس سیکنڈ سے شروع کر کے اس کا دورانیہ بتدریج دس منٹ تک بڑھا دیں تاکہ آپ اپنی کینکاپاٹ پر بخوبی قابو پائے اس کا مایاب ہو جائیں۔

- 4۔ اب گلاس پر نظر فرماتے ہوئے کی مشق کریں پانی کو غور سے دیکھتے رہیں اور اپنی تمام ذہنی اور جسمانی قوت سے کام لے کر اس پانی کی لرزش کو دور کریں۔
بادور رہے کہ جب تک آپ کے ہاتھ میں ذرا برابر بھی لرزش رہے گی پانی کی لرزش ختم نہ ہوگی۔

- 5۔ اب گلاس والے ہاتھ کو حرکت دے کر بائیں شانے کی طرف لے جائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ پانی میں کوئی لرزش پیدا نہ ہونے پائے۔
- 6۔ اب آہستہ آہستہ اپنے ہاتھ کو شانے تک لے جائیں۔
- 7۔ آپ کی نظر مسلسل پانی پر ہی جمی رہے۔
- 8۔ اب آپ اس ہاتھ کو اس طرح آہستہ آہستہ واپس لے جائیں اور اسے عموماً لکیر کی طرح اپنی آنکھوں کے سامنے رکھیں لیکن آپ کی گردن اپنی جگہ قائم رہے وہ گلاس کے ساتھ گھومنے نہ پائے لیکن آپ اپنی پٹلیوں کو ہٹم خانوں میں حرکت دیتے رہیں اس صورت میں آپ کی آنکھیں سخت مدافعت کریں گی لیکن آپ کو اس مدافعت پر قابو پانا ہوگا۔

مشق نمبر 6:

- 1۔ گلاس کو اپنے دائیں ہاتھ کی اگلیوں پر رکھیں اور پھر اپنے ہاتھ کو گھمرا کر آہستہ آہستہ پیچھے کی جانب لے جائیں لیکن اس بات کا خیال رہے کہ آپ کی گردن اپنی جگہ مضبوطی سے قائم اور سیدھی رہے اگر کسی ہوئی حالت میں ہرگز نہ گھمیں۔
- 2۔ آنکھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے نظر گلاس کے پانی پر جمائے رکھیں۔
- 3۔ گلاس کا پانی جتنے نہ پائے آپ اپنا ہاتھ جس قدر پیچھے کی سمت لے جائیں گے۔
- 4۔ اب آہستہ آہستہ واپس اپنی جگہ پر لائیں لیکن بڑی احتیاط سے۔
- 5۔ آپ اپنے ہاتھ کو دس سیکنڈ تک سیدھا اور سامنے کی جانب رکھیں۔
- 6۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف اپنے ہاتھ کو گھمرا کر شروع کر دیں۔

7۔ اس مشق کو ایک گھنٹہ تک کریں۔

یاد رہے کہ موزوں ترقیب کے بغیر ہمارا دماغ پوری طرح کام نہیں کرتا اس لئے جب بھی بستر پر لیٹیں تو خود احکام کے ذریعہ اپنے خیالات اور احساسات کو ایک نقطہ پر لے جاتے ہیں اس طرح پوری توجہ کی کیفیت دماغ میں پیدا ہو جاتی ہے۔

مشق نمبر 7:

- 1۔ کسی ایسے زاویے یا طریقے سے لیٹیں یا بیٹھیں جس سے آپ کو آرام ملے اس طرح چند منٹ تک نہایت خاموشی سے لیٹے یا بیٹھ کر رہیں۔
- 2۔ دماغ سے ہر طرح کے خیالات خارج کر دیں کسی کوئی تکلیف میں نہ پڑیں۔
- 3۔ اس مشق سے کوئی فرصت اور آسودگی حاصل ہوگی اور نیل پتھری کی تمام ریاستوں میں بے حد مددگار ثابت ہوگی۔

☆☆☆

باب نمبر 12:

نورانی پیکر

(Etherical Body)

لطیف ترین مادہ کی حالات درلہریں پیکر اس کائنات میں ہمیشہ پہنچی رہتی ہیں اس انرجی کو سائنس کی اصطلاح میں ایٹھر کہا جاتا ہے ایٹھر کی تین قسمیں اور الگ الگ رنگ ہیں۔

1۔ یکہ یاوی ایٹھر:

اس کا رنگ بزر ہوتا ہے جس سے مراد مختلف رنگوں کا نمایاں عکس ہوتا ہے۔

2۔ لائبرٹ ایٹھر:

اس کو نورانی ایٹھر کہا جاتا ہے اس کا رنگ گہرا نارنجی یا سنہرا ہوتا ہے نارنجی رنگ مدقوق اور سنہرا رنگ خود پندہ کی علامت ہے۔

3۔ لائبرٹ ایٹھر:

اس کا رنگ ہلکا نیلیوں یا آسمانی ہوتا ہے یہ روحانیت کی علامت ہے اور اپنے اندر ہر اسراریت رکھتا ہے۔ سائنس دان ایٹھر کو "فیلڈ آف فورس" کا خطاب دیتے ہیں یہ مادے کی انتہائی لطیف ترین صورت ہے۔

چونکہ مادے کی دیگر اقسام سیال، ٹھوس، گیس کے مقابلے میں یہ انتہائی لطیف مادہ ہے اس لئے سائنس نہ تو اس کا اقرار کرتی ہے اور نہ ہی انکار یہ نور کی شکل میں ہوتا ہے اگر اس کی فوری حیثیت کو تسلیم کرنے سے انکار کیا جائے تو پھر ہم قدرت کے بعض خصوصی پہلوؤں کے علم سے محروم رہ جاتے ہیں۔ انسان کا مادی جسم بھی اپنی تین حالتیں ٹھوس، شعل، پرچھائیں یا سائے کی شکل

اور اشعری یا نورانی جسم رکھتا ہے جو اگرچہ بظاہر نظر نہیں آتا لیکن کبھی کبھار شعاعوں کی شکل میں بخوبی نظر آتا ہے۔

روحانیت کی دنیا میں نورانی بیکر جتنا نمایاں ہوتا جاتا ہے اتنی ہی زیادہ روحانیت بڑھتی چلی جاتی ہے انسان کے اس عکس یا روحانی بیکر کو ماہرین نے "اسٹریل پروجیکشن" (Oestral projection) کا نام دیا ہے۔

ماہرین کے مطابق جب ہمارا شعور معطل ہو جاتا ہے تو اس وقت یہ نورانی بیکر ہمارے جسم سے ٹھہرہ ہو کر عجائبات عالم کی سیر کو نکل جاتا ہے چونکہ یہ بیکر انسانی جسم سے تعلق رکھتا ہے اس کی وجہ سے ہمارا شعور بھی اس کی آوارہ گردی سے کچھ نہ کچھ متاثر دیکھ لیتا ہے جو غیب دانی کے زمرے میں آتے ہیں بعض لوگ اس نورانی بیکر کو ہم زاد کا لقب دیتے ہیں۔

اگر آپ نورانی بیکر کی چند ایک شعاعیں دیکھنا چاہتے ہیں تو اس کا ایک سائنسی طریقہ بھی موجود ہے۔

"اے ایک ہاتھ کو پیش ٹیبلڈ سے نکلنے والی الیکٹروڈائلٹ ریڈ کی دھار پر رکھ دیں تو اس صورت میں آپ کے جسم کے نروس و سپارنڈیا اس سے بے حد دلی توانائی کا عکس دیکھنا جاسکتا ہے" ان نورانی شعاعوں کو الیکٹرو میکٹیا، یو جی برقاہیسی (کرنٹ) کہتے ہیں نورانی شعاعوں کا یہ بالانسانی جسم کا احاطہ کئے رکھتی ہیں اور انسان کا نورانی بیکر ہمیشہ زندہ رہتا ہے۔

جو لوگ ادراک ماوراء کے حواس یا ترسیل خیالات کی مشقیں کرتے ہیں ان کے لیے بے حد ضروری ہے کہ وہ اس نورانی بیکر کو اپنے جسم خاکی میں اس کی تمام تر توانائیوں کے ساتھ جذب کر لیں اس مقصد کے لیے دو تین مشقیں مخصوص ہیں۔

چونکہ توانائی مختلف شکلوں میں ہوتی ہے ایک طرف نورانی بیکر کی صورت میں ہونے کی وجہ سے اس کا رشتہ اعصاب اور شعور دونوں سے رہتا ہے اعصاب اور لا شعور کو کا جو کرنے کے لیے سائنس کی مشقیں کی جاتی ہیں جو دراصل یوگ کا حصہ ہیں دوسری طرف اس نورانی بیکر کی توانائی کی بیداری کے لیے سرہینٹ پاور حاصل کرنا ضروری ہے اور وہ طاقت شمع بنی کی مشقوں سے حاصل ہوتی ہے۔

ترسیل خیالات کے سلسلہ میں اسٹریل پروجیکشن بے حد ضروری ہے اس نورانی بیکر کو براہ راست کنٹرول کرنا لازمی ہے کیونکہ جس وقت آپ ترسیل خیالات شروع کر دیں گے تو اس وقت یہ نورانی بیکر درمیان میں حائل ہو جائے گا اور اس کی وجہ سے کئی مشکلات پیدا ہوں گی۔

اگر آپ اپنا کوئی پیغام (خیالات) روانہ کر رہے ہیں اور دوسری طرح آپ کا یہ نورانی بیکر متوجہ ہونے اور اپنی قوت بہم پہنچانے کی بجائے فضاؤں میں ہوا کے دوش پر سیر پانا شروع کرتا ہے تو خیالات کی کھول موج و رفتاری کارگزاری پر اثر ہو کر رہ جائے گی۔

☆☆☆

پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

باب نمبر 13:

مراقبہ اور ٹیلی پتھی

مرست پانے کی خواہش سے بڑھ کر کوئی شے دنیا میں موجود نہ ہے اور مرست صرف اسی وقت حاصل ہوتی ہے۔ جب ہم اس کی تلاش میں اپنے ذہن سے ہر قسم کے مادی بوجھ کو اٹھا کر پرے پھینک دیں اور ذہن کو اس مادی بوجھ سے ہٹا کر ذاتی بھرتی اور بیکہ درپہر مرکوز کریں۔ جب انسان کے اندر ایسا احساس پیدا ہو جاتا ہے تو پھر اس احساس کو بروئے کار لا کر انسان اپنے اندر سکون کی لہر میں پیدا کر کے مرست کو تلاش کر سکتا ہے یہ احساس ہمیں دوہو ایک قسم کا جذبہ چتو مہیا کرتا ہے اور اس کا وجود ہماری خواہشات اور ان کے پورا ہونے کے درمیان ہوتا ہے جو کہ ہمیں ماحول کے ساتھ حسرت سے پرے پھینک دیتا ہے اور ہمارے اندر احساس کتری فرسٹین خوف اور اضطراب پیدا کرتا ہے پس وہ ذہنی یا جسمانی دباؤ ہے جس نے ہماری دلچسپیوں کو مراتبی (Mediation) کے قلعے میں دھکیلی لینے پر مجبور کیا ہے اور برصغیر میں اس کی جڑیں صدیوں پرانی چلی آ رہی ہیں۔

مراقبہ ذہن کے شعور کا راست گردنا گیا ہے جو ہر قسم کے خوفوں سے پاک رہنے کی باطنی قوت رکھتا ہے اور ذہن دشور کو آگے بٹھاتا ہے۔

انسانی ذہن ہمہ جہت پہلوؤں کا حامل ہے جن میں سے ایک پہلو اعلیٰ درجے کا باطنی یا روحانی ذہن بھی ہے جس میں تفکر اور عمل دونوں کی استعداد موجود ہے مگر ہم میں سے اکثر لوگ اس بات کا ادراک نہیں رکھتے کہ اپنے ذہن کو کس طرح اچھے طریقے سے استعمال کیا جائے اور اپنی زندگیوں کو اچھے طریقے سے گزارا جائے اس کی مثال تو ایسے ہی ہے جیسے ہم کسی اعلیٰ قوت کے وجود پر یقین رکھتے ہیں مگر یہ نہیں جانتے کہ وہ ہستی کیا ہے یا ہم اس کو اپنے روزمرہ کے تجربے پر کیسے لا کر ہیں اور اس طرح ہم اپنی زندگیوں کو تھوٹے ٹکڑے بناتے ہیں۔

اعلیٰ ذہن جسے لاشعور کہا جاتا ہے وہ ہمارے دماغ کے اندر سویا ہوا ہے اور مراقبہ اس سوئے کو ذہن کو چمکانے میں مدد دیتا ہے اور انسان کو شعور آگئی کی حالت میں لاتا ہے ہم اس ذہن کو شعور یا آگئی کے نام سے پکارتے ہیں اور اس کی یوں تشریح کر سکتے ہیں کہ۔
بروزہ حالت جو انسان کے اندر احساس یا شعور کو چمکا کر اسے فطرت کے ہمہ جہتی پہلوؤں سے روشناس کرائے مراقبہ کہلاتی ہے۔

مراقبے کے قلعے کی بنیاد اس اعتقاد پر استوار ہے کہ ہمیں اپنے اندر چھپی ہوئی مرست کے علاوہ اس جہان رنگ و بو کو بھی تلاش کرنا ہے جن کا تعلق فطری لحاظ سے ہمارے وجدان کشف الہام، روپائے صادق، نمائے عینی، فطری اسرار و رموز کو پانے سے ہے اور جو ہمارے بیرونی ماحول میں پائے جاتے اور وہی جن کو ظاہری مادی دنیا میں کسی بھی سائنسی آلات سے پا جا سکتا ہے اور ان سب کو ہم آسان پیرائے میں اپنی ذات کا شعور کہہ سکتے ہیں اور اس شعور کو پانے کے بعد ایسا فرد اپنے ارد گرد کے ماحول کا بھی مگر ادراک کرنے لگتا ہے اور یہی اپنے نفس کی تلاش کہلاتی ہے۔
مراقبہ اپنے اندر موجود معرفت ہی سے تعلق رکھتا ہے جس کے ذریعہ وہ اپنے اندر جھانک کر موجود مقام پر دوں کو چمکا کر پانے اس کام کے لیے ایسے فرد کو ارد گرد کے ماحول سے اعلق ہو کر ایسا کرنا پڑتا ہے جس سے اس کے اندر اپنی ذات سے متعلق تمام رد کھل جاتے ہیں اس عمل کی بدولت ہمارے اندر پیچھے ہوئے گہرے خوف اضطراب و پریشانیوں تر جیمات مقاصد اور منازل مقصود کی واضح نشاندہی کے ساتھ ان تمام باتوں پر قابو حاصل کرتا ہے تاہن کہ اپنی ذات سے مشکلاں تمام باتوں کو ان کے صحیح تناظر میں دیکھنے میں مدد مل سکے۔

انسانی ذہن عادت کے مطابق اپنا اپنے مجسمے معمول سے بچا کرتا ہے اور تو قعات پر نگہ کرتا ہے چہ نہ چاہے اگر انسان پہلے سے طے شدہ وقت میں کسی بھی پر سکون جگہ پر نہ سکون حالت میں بیٹھ کر کسی بھی قدرتی منظر کو دماغ کے درپے میں مرکوز کر کے چند منٹ کے لیے اس میں اپنے آپ کو اگر غرق کر لے اور اس حالت میں شخص کیسایت سے بھرپور اور فانی حالات کو خاموشی سے عمل طور پر لہریز کر دے تو ایسی حالت مراقبہ کہلاتی ہے اور جتنا عرصہ اس پر سکون ساکت حالت میں اس شے کی گہرائی میں گزارا جائے اس کا وہ عرصہ مراقبہ کہلاتا ہے ہر شے کی مانند مراقبہ وقت

بہر حال اس بات کو یاد رکھیں کہ مراقبہ کے لیے کسی بھی خاص مقصد کو طے نہ کیجئے چونکہ یہ تلاش کا سفر ہے جو روز اول سے شروع ہو کر روز آخر تک محیط ہے۔ اس لیے اس سفر کو جاری رکھنا چاہیے یہ ہر طالب سفر کو مختلف راہوں کی طرف گامزن کرتا اور رہنمائی بخشتا ہے۔ ”اس دن کے کسی مخصوص حصے یا وقت کا خیال رکھیں جیسے سورج کا نکلنا وغیرہ“

ذہن اس کی منظر کشی مکمل طور پر کر لے گا اس طرح گہری روشنی منہری آب و تاب کے ساتھ سورج کو ان مظاہر کے تحت ذہن میں لائیں اس طرح ہم کلی قسم کے خیالات اور سوچوں کو ذہن میں تصویریری شکل میں لا سکتے ہیں اور بتدریج ہمیں معلوم ہو گا کہ دھیان کی اس مشق سے جسم اور ذہن کو وقتی مستویں میں آرام و سکون ملنے میں مدد ملے گی اور جسم اور ذہن دونوں ہی حالت اثر پذیری میں آ جائیں گے یہی وجہ ہے کہ دھیان یا ارتکاز کا مکمل ذہن کو محیط کرتا ہے اور اس کو اس قابل بناتا ہے کہ یہ سٹیجی اور بے نام سوچوں سے چھٹکارا حاصل کرے اور اس کو یہ بات سکھاتا ہے کہ کسی اہم مسئلے یا شے پر اپنی توجہ مرکوز کرے اور اس طرح روزمرہ مسائل میں یہ انضباط ہماری کار کردگی بڑھانے کا سبب بن سکتا ہے۔

مراقبے کے لازمی جواہر (Essential Aspects of Meditation):

مراقبہ کے لیے ذیل کے جواہر لازمی ہیں۔

آسن:

وہ طریقہ جس کے ذریعہ آپ اپنے جسم پر کنٹرول حاصل کرتے ہیں اور پر سکون رہنے کی اہلیت کو بڑھاتے ہیں اور یہ طریقہ آپ کو کافی عرصہ تک بغیر کسی حرکت کے یکساں حالت برقرار رکھنے کے قابل بناتے ہیں۔

گہرا آرام و سکون:

ذہنی کنٹرول حاصل کرنے کے لیے گہرا آرام اور سکون اپنی قوت ارادی کے عمل بوتے پر کیجئے اس طرح یکسوئی قائم کرنے میں بے حد سہولت ہوگی۔ اور ذہن کے درمیان آپ پر دواہوں گے۔

اور سکون و سکوت کا تقاضہ کرتا ہے اور اس کو کسی بھی پر سکون جگہ گھر کے صحن چھت کسی باغ کی پر سکون جگہ پر شروع کیا جا سکتا ہے اور استفادہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔

مراقبے کی طرف پہلا قدم ارتکاز یعنی توجہ اور دھیان کو ایک مرکز پر جمع کرنا ہے اس سے ذہن کی اثر پذیری کی حالت کو جلا بخشنے میں مدد ملتی ہے عرف عام میں اس کو سادہ مراقبہ یا یوگائی علوم کی زبان میں ارتکاز توجہ (Concentration) کہا جاتا ہے اور اس طرح ذہن کی بکھری ہوئی قوتوں پر کنٹرول حاصل کرتا ہے۔

چونکہ ذہن پر قابو پانے کا خیال ہی ذہن پر کنٹرول حاصل کرتا ہے اور اس حالت یکسوئی کو حاصل کرنے کے لیے باقاعدہ یکسوئی حاصل کرنے کے طریقوں کو یکسوئی لازم ہے اس لیے یہ لازم ہے کہ اس کتاب میں ارتکاز توجہ کی دی گئی مشقوں پر بھرپور توجہ دی جائے تاکہ ان سے ذہن میں مکمل یکسوئی پیدا ہو سکے اور اس طرح ذہن کے اندر بکھرے ہوئے خیالات و واقعات کو ایک ضابطے کے اندر لا کر ان پر صحیح اور موثر کنٹرول حاصل کیا جاسکے وگرنہ یہ بات جو روز اول سے ہی انسان جانتا ہے کہ نہ کبھی ذہن کو کوئی ایسا کام کرنے پر مجبور کیا جا سکتا ہے جس کو کرنے پر ذہن پہلے سے مائل نہ ہو۔

مراقبہ کی حقیقی غرض و مقایت یہ ہے کہ یکسوئی کی کتابیہ آمیز اہلیت کو باقاعدہ مشقوں کے ساتھ مسلسل عربیہ امور مکمل عبور حاصل کرتا ہے ایسا مقصد خیال یا آواز جس پر ذہن کو لیے عرصے کے لیے بہت زیادہ یکسوئی کے ساتھ مرکوز کر کے تصور خیال یا آواز کے لیے شعور کو عیاں کرتا ہے ایسی مشقوں کے ذریعہ مراقبہ سوائے کسی بھی خارجی شے کے بہت زیادہ اندرونی اور فطری شے بن جاتا ہے اس کے علاوہ بغیر کسی بیرونی مقصد اور شے کی اعانت کے مراقباتی حالت کو طاری کرنا اور مراقباتی تصور کے بہرہ بخشی پہلوؤں پر عبور حاصل کر کے ان سے آگاہی حاصل کرنا ہے۔

مراقبہ کی غرض و مقایت جاننے کے متعلق جب بھی سوال کیا جائے گا تو اس کا فوری اور مکمل جواب یہی دیا جا سکتا ہے۔

کسی بھی امر فطری کے لیے اور کائنات کی دستوں سے آگاہی کے لیے اپنے اندر ”روشن خیالی“ حاصل کرنا ہے۔

سائنس کی برقراری:

مراقبہ کے لیے شخص اہم ترین جزو ہے اس لیے شخص کی حالت کو یکساں برقرار رکھیں سائنس لینے اور خارج کرنے میں کسی بھی قسم کی جگت کا مظاہرہ نہ کریں بلکہ دم سرجھڑے انداز میں اپنے سائنس کو برقرار رکھیں تاکہ شخص کے ذریعہ ذہن پر قابو پایا جاسکے اور شعور کو بچھلایا جاسکے۔

باخبری کی حالت:

غیر مصححہ دانش اپناتے ہوئے ابھرنے والے جذبات پر کنٹرول حاصل کر کے ان سے آگاہی حاصل کرنا اور آگاہی کے لیے ان جذبات کو اپنے من پسند منہر اور ماحول میں کم یا زیادہ دم غم کرنا ہے تاکہ لاشعور کے راز داروں سے آگاہی حاصل ہو سکے۔

مراقباتی حالتیں:

کسی بھی حالت میں مراقبہ لینا ممکن ہے اس مقصد کے لیے فرض یا کرسی پر بیٹھنا کھڑے ہونا یا الٹی یا لٹکی حالت کا اعجاز اختیار کرنا وغیرہ ہے۔

ذہن کی مشق کرنا:

سب سے پہلے ذہنی یکسوئی کی طرف توجہ دیجئے اس کے لیے آرام دہ حالت میں پرسکون جگہ پر بیٹھ کر اکھیں بند کر لیں اور اپنے شخص کی آواز پر دھیان دیں ذہن کو خیالات سے پاک ہونے دیں طمانیت کا احساس ابھاریں اور اس طرح کم از کم دس منٹ تک اس مشق کو روزانہ جاری رکھتے ہوئے ذہن کی یکسوئی کو قائم کریں۔

ڈیپٹن:

مراقبہ کے لیے ڈیپٹن بے حد ضروری بات ہے اس لیے اپنے آپ کو دوران مراقبہ منضبط اور منظم رکھنے کی کوشش کریں تاکہ آرام اور سکون کے ساتھ مقاصد مراقبہ پا سکیں۔

مراقبہ کے لیے ضروری باتیں:

اس بات کو مد نظر رکھیں کہ!

مراقبہ کے لیے آرام دہ حالت بنانا ضروری ہے تاکہ اطمینان کے ساتھ ارٹکاز حاصل کیا جاسکے۔ اس لیے اس مقصد کے لیے مخصوص وقت کے لیے ساکت بیٹھنا سکون سے گہرے سانس لینا اور کسی بھی شے پر اپنی توجہ کو مرکوز کرنا ہے۔

تاکہ شعور کے اثر و رسوخ سے آزاد ہو کر لاشعور میں جھانکا جاسکے اور اس کی برقی طبعی شعاعوں کے ذریعے اس شے کی ماہیت کو پایا جاسکے۔

یہ سچ ہے کہ جب کوئی ارٹکاز یا دھیان وقت کی مشق شروع کرتا ہے تو پہلے پہل اس کا ذہن ایک یا دو منٹ کے لیے جھٹکتا شروع ہو جاتا ہے مراقباتی یوگی اس کو غلامت کے ساتھ دانہ اس موضوع کی طرف موڑ لیتا ہے یا پھر وقتی طور پر اس پر توجہ دیتا بند کر دیتا ہے اور پھر قدرے وقفہ کے بعد اسے دوبارہ شروع کر دیتا ہے اس طریقے سے ذہن کو جلا لیتی ہے اور ذہن بند رہ جاتا ہے کسی بھی شے پر اپنی توجہ کے عرصے کے لیے مرکوز کرنے پر قادر ہو جاتا ہے طالب مراقبہ کو یہ سب سمجھا کر ارٹکاز کی منازل حاصل کرنے کے لیے کرنا پڑتا ہے اور جس سے اس کی کوشش آخری منزل کو عبور کر لیتی ہے تو وہ پھر کسی بھی کوشش کے بغیر اپنے ذہن کی بدولت ہر شے پر آسانی ارٹکاز حاصل کر لیتا ہے اور اس طرح ذہن بہت زیادہ وسعت کا حامل بن جاتا ہے اور ذہن اعلیٰ لاشعور سے تمام خیالات و واقعات کو شعور میں لاتا ہے اور ان کے آزادانہ پہلو کے ساتھ ساتھ فکر کی اعلیٰ بلندیوں تک پہنچتا ہے۔

دماغ کے پردہ پر آنے کے ذریعے تصویریں رنگ جس شے کو دیا جاتا ہے اس کے لیے لازم ہے کہ وہ منظر بہت ہی وسعت کا حامل ہو مگر جیسے مشق بڑھتی جاتی ہے تو یہ منظر اپنی وسعت بھوتا جاتا ہے اور تمام تربیکار تعلیمات کو خارج کرتا چلا جاتا ہے اب وہ اپنے منظر کے مرکزی مقام کی طرف بڑھتا چلا جاتا ہے۔ اس طرح وہ منظر بے انتہا چھوٹا اور کم وسعت کا حامل ہوتا ہے اور اس طرح ذہن اسے بتدریج ایک چھوٹے سے دائرے میں منضبط پایا بند سلاسل کر لیتا ہے جس میں رجمنا اشارہ اس کا مرکزی نقطہ ہوتا ہے اور جس کی تلاش اسے کے ذریعے جاری و ساری رفتی ہے۔

مراقبہ کا جہاں فائدہ توجہ اور دھیان کو مرکوز کرنا اور یکسوئی حاصل کرنا ہے وہیں یہ انسان کو کئی فوائد بھی بخشتا ہے۔ یہ دماغ کو پرانندہ خیالی ذہنی اضطراب دردوں ذہنی ٹینشن جسمانی خرابیوں

وغیرہ سے نجات دلا کر انسان کے تصور خودی کو بڑھاتا ہے۔ اور خود شناسی کی طرف راہنمائی بخشتا ہے۔

روحانی یا باطنی شعور اچھا لاصحدو ہے یہ انسان کے ذہن کو ان چیزوں سے باخبر رکھتا ہے جو اس کے احاطہ طم سے باہر ہے یہ عقل و شعور سے بالاتر ہے اور اس کا کسی پہلے سے حاصل یقین و اعتقاد یا تصورات سے کوئی تعلق نہ ہے یہ باطن میں اپنا جگہ بناتا ہے یہ انسان کی ذات کو حقیقی بناتا ہے اور باطن میں چھپے ہوئے غفلتوں رازوں کو آشکارا کرنے میں مدد دیتا ہے اور اس طرح ہمارے اندر چھپے ہوئے غفلتوں ڈر کو عیاں کرتا ہے اور جب ایک مرتبہ ایسے ڈر خوف عیاں ہو جاتا ہے تو ہم ان سے چھٹکارا پانے کے طریق سے واقف ہو سکتے ہیں اس تجربے کو بہت زیادہ عیاں فیض کہا جاتا ہے۔ اور یہ ماحول سے زیادہ سے زیادہ مسرت حاصل کرنے کی طرف راہنمائی کرتا ہے۔ اور پالا خربہترین مسرت طاری کرتا ہے۔

اس بات کو یاد رکھیں کہ مراقبہ ایک میرا زمانہ کام ہے اس کی مشق میں بے صبری یا کامی سے دو چار کر دیتی ہے یہ عمل مستقل حواس کی کاملاً بے احتیاجی میں فوری نتائج بالکل حاصل نہیں ہوتے یہ علیحدہ بات ہے کہ تبدیلیاں مختصر مدت میں ہی سامنے آجائیں تاہم کسی بھی صورت حال سے انسان کو گھبرانا نہیں چاہیے اور نہ ہی جو مسئلہ ہارنا چاہیے۔

اس لیے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ مراقبہ کے ذریعہ اور ارتکاز توجہ کے عمل کے شروع میں روزانہ دو سے تین مرتبہ ایک ابتداء تین صفت سے شروع کریں اور اس دوران یہ مراقبہ کو بتدریج بڑھاتے ہوئے ایک گھنٹہ تک لے جائیں ابتدائی مشکلات پر قابو پانے کے بعد آپ خود بھی محسوس کریں گے کہ اس دوران یہ کو بڑھانے میں کوئی کوشش از خودی نہ کرنے کا لالچہ کی ضرورت نہیں پڑے گی ذہن خود بخود لیے حصہ کے لیے منضبط ہوتا شروع ہو جائے گا اور کسی بھی چیز پر کسی بیرونی خوف خطر و اثر کے ذہن زیادہ سے زیادہ دیر تک توجہ مبذول کرے گا۔

آپ جیسے مراقباتی مراحل طے کرتے جائیں گے آپ خود بخود محسوس کریں گے کہ آپ کے اندر اور باہر ایک تبدیلی نمودار ہو رہی ہے اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ آپ کے وجود کی اندرونی اور بیرونی کاپیالٹ ہو سکی ہوگی اور آپ کی زندگی بے حد مائل اور باطنی بن چکی

ہوگی اور یہ وہ کاپیالٹگی ہے جو انسان کو کسی بھی مادی ذرائع کے حصول سے کبھی بھی حاصل نہیں ہو سکتی اور ایسا انسان معاشرے میں بہت بلند مقام کا حامل بن جائے گا۔

ضروری امور (Necessary Points):

ذیل کے ضروری امور مراقبہ کے لیے بے حد ضروری ہیں۔

- 1- ماحول پر کنٹرول ہو۔
- 2- شور و غل سے بالکل پاک۔
- 3- دوران مراقبہ کسی بھی طرف سے کسی بھی قسم کے دخل کا اندیشہ بالکل نہ ہو۔
- 4- اس کے لیے وقت باقاعدہ مقرر ہو اور روزانہ اسی وقت مشق کی جائے۔
- 5- مراقبہ کے لیے دو روزہ حالت میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں یا مارکر بیٹھیں۔
- 6- چہرے کا رخ شمالی جانب ہونا کہ شمالی خطائسی گاہوں سے بھرپور استفادہ حاصل کیا جاسکے۔
- 7- آرام و راحت حالت میں بیٹھیں جس میں تلو بہت زیادہ ڈھیلے ہو اور نہ ہی بہت زیادہ اٹکرا ہوا ہو۔
- 8- مراقبہ کے وقت بچہ خالی ہو۔
- 9- مراقبہ سے پیشتر اور بعد کم از کم آدھ گھنٹہ تک کوئی شے نہ کھائیں تاکہ اثر کی کھانا کھانے میں مصروف نہ ہو جائے اور مظلوم یا ترقی مراقبہ کے لیے دستیاب نہ ہو سکے۔
- 10- کھانا خیر یا خودی لانے کا بھی باعث بنتا ہے جس سے مراقباتی مشق صحیح طریقے سے نہیں ہو سکتی اور نہ ہی مظلوم یا ترقی کی حامل ہوگی۔
- 11- ہمیشہ رات کے لیے فرش یا کرسی کو استعمال کریں کرسی بالکل آرام دہ نہ ہو۔
- 12- پہلا دوران کم از کم تین منٹ تا دس منٹ تک ہونا لازمی ہے۔
- 13- دوسرے دوران یہ میں بتدریج وقت کا اضافہ کرتے چلے جائیں۔
- 14- اولئین کسی بھی شے پر اپنی توجہ کو مرکوز کرنے کی کوشش کریں۔
- 15- ابتدائی مرحلہ میں دھیان بننے سے گھبرا نہیں بلکہ آہستہ آہستہ اس پر عبور حاصل کریں۔

16- عبور حاصل کرنے کے بعد اپنے خیالات کی لہروں کو کسی ایک نقطہ پر مرکوز کریں۔

17- اس مرحلہ پر ذہن کو جسم سے مکمل طور پر باہر رکھیں۔

18- آہستہ آہستہ اپنی تمام انرژئی کو اس طریق سے مربوط کرتے چلے جائیں کہ آپ اصل حقیقت تک پہنچ جائیں۔

19- بعد از فراغت جسم اور ذہن کو آرام دہ حالت میں آنے دیں تاکہ ذہن اور جسم طمانیت سکون اور مثبت پن محسوس کرے۔

20- تنگ لباس کا استعمال دوران مراقبہ قطعی نہ کریں۔

21- صفائی جسم کا خاص خیال رکھیں۔

جب اس انداز تھیں اس ارادے کے ساتھ مشق کی جاتی ہے تو لاشعوری کیفیات بیداری میں شعور پر وارد ہوتی ہیں اور ان کی گردش زیادہ دو قلعہ تک شعور میں جاری رہتی ہے۔

مشق نمبر 1:

☆ آلتی پالتی مادرِ کارِ باوجود افونینہ چائیں۔

☆ کمر سیدھی رکھیں لیکن جسم کے کسی حصے میں کھینچاؤ پیدا نہیں ہونا چاہئے۔

☆ پہلے دونوں ہتھکڑیوں سے سانس باہر نکال دیں تاکہ پھیپھڑے ہوا سے خالی ہو جائیں۔

☆ پھر آہستہ آہستہ سانس اندر کھینچیں۔

☆ جب سینہ ہوا سے بھر جائے تو سانس کو روک کے بغیر ہونٹوں کے راستے باہر نکال دیں۔

☆ سانس نکالتے ہوئے ہونٹوں کو کینکیر کو گول دائرہ بنائیں جیسے سیٹی بجاتے ہوئے بناتے ہیں۔

☆ سانس اندر لینا اور باہر نکالنا ایک پتھر ہوا۔ اس طرح گیارہ پتھر کریں اور رفتہ رفتہ تعداد بڑھا کر اکیس پتھر کر دیں۔

☆ اس مشق سے پھیپھڑوں کی حرکات پر کنٹرول حاصل ہوتا ہے اور سانس اندر لینے کا دورانیہ بڑھ جاتا ہے۔ مراقبہ کے وقت سانس کی رفتار بگنی ہوتی چاہئے۔ یہ بات یاد رکھئے کہ مراقبہ کے

دوران سانس کی رفتار کو ارادے کے ساتھ آہستہ نہ کیجئے۔ اس لئے کہ ذہن مراقبہ سے جٹ کر سانس کی آمد و شد کی طرف چلا جائے گا۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ مراقبہ شروع کرنے سے کچھ دیر پہلے آہستہ آہستہ سانس اندر لیں اور باہر نکالیں پھر مراقبہ میں مشغول ہو جائیں۔ سانس کی رفتار خود بخود نرم ہو جائے گی۔

مشق نمبر 2:

مشق نمبر 1 میں بتائی گئی نشست میں بیٹھ کر دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔ دونوں ہتھکڑیوں سے سانس آہستہ آہستہ اندر کھینچیں۔ جب سینہ ہوا سے بھر جائے تو سانس کو سینے میں روک لیں

پانچ سینکڑ تک سانس روک رکھیں۔ پھر ہونٹوں کو سینٹی بجائے کے انداز میں کھول کر سانس کو منہ

کھول کر باہر نکال دیں۔ کچھ دیر آرام کے بعد دوبارہ اسی طرح سانس اندر لیں روکیں اور نکال دیں۔ یہ عمل پانچ مرتبہ کریں۔ اگلے روز دو پتھروں کا اضافہ کر دیں۔ یعنی سات مرتبہ یہ عمل کریں

یہاں تک کہ پتھروں کی تعداد گیارہ ہو جائے۔ جب پتھروں کی تعداد گیارہ ہو جائے تو سانس روکنے کا وقت پانچ سینکڑ سے بڑھا کر چھ سینکڑ کر دیں اور پتھروں کی تعداد گیارہ ہی رکھیں۔ جب چھ

سینکڑ تک سانس روکنے میں کوئی مشکل پیش نہ آئے۔ یعنی وقتی اور جسمانی نہ ہوا تو سانس اندر روکنے کا وقت سات سینکڑ کر دیں اور اس وقت تک سات سینکڑ وقت رکھیں جب تک اس پر عبور

حاصل نہ ہو۔ اس طرح سانس روکنے کا وقت بڑھا جائے ہوئے پندرہ سینکڑ تک کر دیں اور پندرہ سینکڑ کو معمول بنالیں۔

مشق نمبر 3:

مشق نمبر 1 میں بیان کئے گئے انداز نشست میں بیٹھ کر سیدھے ہاتھ کے انگوٹھے سے سیدھی

طرف کا تختہ بند کر کے پائیں تختے سے چار سینکڑ میں سانس اندر لیں۔ سانس کھینچنے کے بعد سینے

میں روک لیں اور ہاتھ کی آخری دو انگلیوں سے پائیں تختہ بند کر لیں۔ اس حالت میں سیدھا تختہ

انگوٹھے سے بند ہوگا آخری دو انگلیوں سے پائیں تختہ بند کیا ہوگا اور باقی دو انگلیاں دونوں ابروؤں کے درمیان پیشانی پر رکھی ہوں گی۔ سانس کو چار سینکڑ تک سینے میں روکیں اور صرف انگوٹھا

سیدھے تھمتے پر سے ہٹا کر سانس کو چار کیلنڈ تک باہر نکال دیں۔ پھر روکے ہوئے اسی تھمتے سے چار کیلنڈ میں سانس اندر کھینچیں اور آگے سے سیدھا تھمتا دوبارہ بند کر لیں۔ چار کیلنڈ تک سانس روکیں۔ پھر بائیں تھمتے پر سے دونوں انگلیاں ہٹا کر چار کیلنڈ میں سانس باہر نکال دیں۔ یہ ایک چکر مکمل ہوا۔ کچھ دیر سستانے کے بعد دوبارہ یہی عمل دہرائیں۔ اس طرح تین چکر مکمل کریں اور روزانہ ایک چکر کا اضافہ کرتے ہوئے سات چکر تک لے جائیں۔ جب چار کیلنڈ روکنے اور سات چکر کرنے پر مکمل قدرت حاصل ہو جائے تو چار کیلنڈ میں سانس اندر کھینچیں روکنے کا وقت چھ کیلنڈ رکھیں اور چار کیلنڈ میں باہر نکالیں۔ چکروں کی تعداد حسب سابق سات ہی رکھیں۔ جب چھ کیلنڈ تک سانس روکنے اور سات چکر مکمل کرنے پر کنٹرول حاصل ہو جائے تو صرف روکنے کا وقت دو کیلنڈ بڑھا دیں۔ اس طرح دو دو کیلنڈ روکنے کا وقت بڑھا جاتا ہے۔ سولہ کیلنڈ تک لے جائیں۔ جب سولہ کیلنڈ سانس روکنے اور سات چکر مکمل کرنے میں کوئی دشواری محسوس نہ ہو تو صرف باہر نکالنے کا وقت بڑھا کر آٹھ کیلنڈ کر دیں۔ یعنی چار کیلنڈ میں سانس اندر لیتا سولہ کیلنڈ روکنا اور آٹھ کیلنڈ میں باہر نکالنا۔ اس کے بعد انہی وقتوں پر مسلسل عمل کرتے رہیں۔

سانس کی ہر مشق معتدل کھانا کھانے کے کم از کم دو گھنٹے بعد کی جائے۔ سانس کی مشقوں کا بہترین وقت صبح سورج نکلنے سے پہلے ہے۔ اس وقت نہ صرف انسان کو ذہنی اور جسمانی چستی حاصل ہوتی ہے بلکہ فضا میں آکسیجن بھی زیادہ ہوتی ہے اور برقی مٹا طبعی لہروں میں شدت آ جاتی ہے۔ سانس کی مشقوں کا دوسرا مناسب وقت رات کو سونے سے پہلے ہے۔

استفراق:

استفراق کی مشقیں کئی طرح کی ہیں۔ ایک طرز میں توجہ کو کسی طبی حرکت پر لگایا جاتا ہے چونکہ شعور طبی حرکت سے باخوش ہوتا ہے۔ اس لئے اگر کتا توجہ میں آسانی ہوتی ہے۔ ایک عمل کے بار بار واقع ہونے سے شعور پر استفراق طاری ہو جاتا ہے مثلاً سانس کے اندر لینے اور خارج کرنے پر مختلف طریقوں سے دھیان قائم کیا جاتا ہے۔

استفراق کی دوسری مشقوں میں آگے کے ڈبلیوں کو ساکت کرنے کی مشق کی جاتی ہے۔ تاکہ

آگے کے عضلات پر کنٹرول حاصل ہو جائے۔ کنٹرول حاصل ہو جانے پر آگے کے ڈبلیوں کی حرکات کو ارادہ کے تحت ساکت کیا جاتا ہے۔ اس طرح شعوری استفراق کے حصول میں مدد ملتی ہے۔

مشق نمبر 1:

- ☆ فرش پر سوئی درمی وغیرہ بچھا کر یا کسی آرام دہ بستر پر چٹ لیٹ جائیں۔ بستر زیادہ نرم نہیں ہونا چاہئے۔
- ☆ دونوں ہاتھ جسم کے ساتھ پھیلا دیں۔
- ☆ قدرے فاصلہ کر کے گچوں کو بھی پھیلا دیں۔
- ☆ جسم کا ہر حصہ پر سکون اور ڈھیلا ہونا چاہیے۔
- ☆ اعصاب میں تناؤ کی کیفیت بالکل نہیں ہونی چاہیے۔
- ☆ آنکھیں بند کر کے سیدھے سر کے آگے پرتوجہ مرکوز کریں۔
- ☆ اس کے بعد بائیں ہاتھ کے آگے پرتوجہ مرکوز کریں۔

مشق نمبر 2:

- ☆ آلتی یا پائی مار یا دوڑا نو بیٹھ جائیں۔
- ☆ کمر سیدھی رکھ کر دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ لیں۔
- ☆ سر تا کمر سیدھے ہٹ ہونا چاہئے۔
- ☆ آنکھیں شہم واکر کے نگاہیں بند کر کے ڈیڑھ دو فٹ آگے کسی نقطے پر منظر آویں۔
- ☆ اب توجہ سانس کی آمد و شد پر مرکوز کرتے ہوئے سانسوں کو گنتا شروع کریں۔
- ☆ سانس اندر لیکر باہر نکالنا ایک چکر ہوگا۔
- ☆ اس دوران نگاہیں مستقل فرش پر مرکوز رہنی چاہئیں۔
- ☆ یہ بات بہت اہم ہے کہ سانس اندر لیتے ہوئے اور باہر نکالتے ہوئے اپنے اوپر جبر نہ کیا جائے۔ معمول کے مطابق سانس کو چاری رہے دیں۔

☆ گنتی ایک سے شروع کر دس پر ختم کی جائے۔

☆ اگر ذہن سانس کی طرف سے ہٹ جائے تو زنی کے ساتھ دوبارہ سانس پر مرکوز کریں اور گنتی کا آغاز دوبارہ ایک سے کریں۔

☆ دس تک گنتی مکمل ہونے کے بعد دوبارہ ایک سے شروع کریں۔

☆ جب دس تک گنتی مکمل ہو تو توجہ دیکھتے تو گنتی کی تعداد سترہ دس بڑھا دیں۔ یعنی ایک دور میں بیس تک گنتی کریں۔

☆ اس کے بعد دس کا اضافہ کرتے رہیں یہاں تک کہ تعداد سو تک پہنچ جائے۔

☆ جب گنتی سو تک پہنچ جائے تو سو گنتی کے تین دور کریں۔

☆ اس طرح عشق میں کل پانچ منٹ صرف ہوں گے۔

☆ نمبر 3:

یہ عشق نمبر 2 کی ترقی یافتہ شکل ہے۔ اس عشق میں سانس کو سنبھالنے کے بجائے سانس اندر لیجئے اور باہر نکالنے کے عمل پر توجہ مرکوز کی جاتی ہے۔ واضح رہے کہ اس عشق میں بھی سانس کی

آہستہ رفتہ معمول کے مطابق ہونی چاہئے طے طریقہ یہ ہے:

☆ آنکھیں بند کر لیں اور جس وقت سانس اندر جائے تصور کی نگاہ سے دیکھیں کہ ہوا روشنی کی صورت میں ناک کے ذریعے سینے میں جا رہی ہے۔

☆ سانس باہر نکالنے ہوئے تصور کریں کہ روشنی سینے میں سے گذرتی ہوئی ناک کے راستے باہر جا رہی ہے۔

☆ نہایت آہستگی اور سکون سے یہ عمل کریں۔

☆ دوبارہ روشنی کے تصور کے ساتھ سانس اندر لیں اور باہر نکالیں۔

☆ نمبر 4:

☆ کسی کمرے میں مکمل اندھیرا کر لیں۔ کوشش کریں کہ کمرہ میں زیادہ سے زیادہ اندھیرا ہو۔

☆ آلتی پالتی مار کر یا دوزخو پیچہ کر اندھیرے میں لگا ہوں بنائیں۔ پلنگ نہیں جھینگی چاہیے۔

☆ اندھیرے کی اسکرین پر متواتر کسی ایک نقطہ پر نگاہیں قائم رکھنے کی کوشش کریں شروع شروع میں پلنگ جھپک جائے گی۔ آنکھوں سے پانی بھی بہے گا لیکن کچھ عرصہ بعد نظر ظہر چلتی ہے۔

☆ عشق ختم کرنے کے بعد کچھ دیر کے لئے آنکھیں بند کر کے ذہن کو آزاد چھوڑ دیں۔ تاکہ آنکھوں کے عضلات کو زیادہ سے زیادہ آرام مل جائے۔ پھر آنکھوں کو کھٹکے پانی سے دھو لیں۔

نوٹ:

عشق نمبر 3 اور نمبر 4 کا وقت پانچ منٹ سے دس منٹ تک ہے۔

☆☆☆☆

میں جو میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

ٹیلی پتھن اور کلر ٹیسٹ

ڈاکٹر جے بی رائن کی طرح جرمن ماہر نفسیات نے انسانی نفسیات کے عیسائی مطالعے کے بعد ایک کلر ٹیسٹ ترتیب دیا ہے۔ جو کہ ٹیلی پتھن کی مشقوں کے حوالے سے دو گونہ فوائد و اثرات کا حامل ہے۔ مذکورہ جرمن ماہر کا نام لوش ہے اور اس نے اپنے کلر ٹیسٹ کی بنیاد اس بات پر رکھی ہے کہ انسان صدیوں کے لاشعوری عمل کی بنا پر بعض چیزوں کو کُل دُش نظر نہیں کرتا چلا آیا ہے۔ اس حوالے سے رنگوں کا کردار بہت اہمیت کا حامل ہے عماروں میں رہنے والا انسان بھی رنگوں کے بارے میں شعوری علم نہ ہونے کے باوجود لاشعوری طور پر ان سے متاثر ہوتا تھا جیسا کہ دن اور رات کے آنے جانے میں سفید اور سیاہ رنگ کے منسوبیات ہمارے اذہان پر نقش ہو چکے ہیں اس طرح خون کا رنگ سرخ ہونے اور گندہ و چر بات کی بناء پر سرخ رنگ خطرے کی علامت بن گیا ہے سمندر کا نیلا پانی پر سکون ہونے کی علامت ہے اس طرح سبزہ آکھوں کو طرابت بخشا ہے اور بزرگ شخصیت کے اثبات کا اظہار ہے سورج سے منسوب زرد رنگ سنگلوں اور آرزوں کا رنگ ہے براؤن رنگ منہنی خیزی کی خواہش کا مظہر ہے اور گرے گھریاہ رنگ کی طرف نفی کی دلیل ہے لیکن ان میں فرق یہ ہے کہ سیاہ رنگ اگر گوشِ عاقبت میں رہنے کو ترجیح دیتا ہے تو گرے کلر بنیادی طور پر رنگ نہ ہونے کی وجہ سے زندگی کے رنگوں سے نفی پر دلالت ہے اسی سے انگریزی محاورے Grey area وغیرہ نکلے ہیں یعنی ایسا علاقہ جو زندگی کی ہمہامی کی نفی کرتا ہے اور تعریف کرتا ہے۔

گرے ایمایا اگرے رنگ کو آپ دیوار برلن ڈیوڈ لائن جیسی چیز سمجھ سکتے ہیں جس کے آ پار زندگی کی ہمہامی ہو لیکن وہ خود ان چیزوں سے لاشعوری کا اظہار کرے گرے رنگ دراصل

No man,s Land ہے اس لئے اس کا اظہار دوسرے رنگوں کے احتراج سے ہوتا ہے۔ اگرچہ لوش کے ہم عصر ماہرین میں سے بعض نے اس کے اس طریق کار کی مخالفت کی ہے اور اسے غیر سائنسی قرار دیا ہے لیکن پوری دنیا میں لوش کلر ٹیسٹ انسان کی نفسیات کی لاشعوری کیفیتوں کو بکھلنے میں استعمال ہو رہا ہے اور اس پر بے شمار تحقیقات ہو چکی ہیں۔ لوش کے مطابق چار بنیادی رنگ ہیں۔

- 1- نیلا 2- سبز 3- چملا 4- سرخ
- اسی طرح چار ثانوی رنگ ہیں۔

- 1- گرے 2- سیاہ 3- براؤن 4- جامنی

اس کی دوسرے کے مطابق سال کے کچھ ماہانے کو وہ ان آٹھوں رنگوں کے بنے ہوئے آٹھ چاندروں کے طور پر کارڈ کو اپنی مرضی کے مطابق ترتیب دے اگر کوئی شخص ناظر نفسیاتی و مانع کا حامل ہوگا تو وہ پہلے چار کارڈوں کو پہلی چار پانچ پوزیشنوں پر ہی رکھے گا ترتیب خواہ بدل جائے اور اسی طرح باقی چار کارڈوں کو بھی آخری تین آٹھ پوزیشنوں میں ہی رکھے گا۔ اگر کوئی شخص اس سولے کلمے سے بحث کرے گا تو ترتیب دیتا ہے تو یہ کلر کی بات ہے اور یقین کیا جائے گا کہ اس شخص کو جس حد تک نفسیاتی مسائل کا سامنا ہے۔

یہاں ٹیلی پتھن کے نقطہ نظر سے ان آٹھ رنگوں کے کارڈوں کا استعمال بتایا جائے گا۔

سب سے پہلے تو یہ کارڈ مرتبہ کے لیے موزوں ہے اور ان کا کافی حد تک (Aura) سے بھی تعلق ہے یعنی اس بارڈور سے جو انسان کے جسم کے باہر غریمری اعداد میں موجود ہوتا ہے جس کو دیکھنے والی بصیرت والی آنکھ ہی دیکھ سکتی ہے صوفیا اور روحانی شخصیات کے گرد اکثر یہ ہالہ پایا جاتا ہے اس پر طیحدہ بحث کی جائے گی کارڈوں کے حوالے سے مراجعہ کا طریقہ یہ ہے کہ ایک ایک کارڈ باری باری لیتے جائیں اور اس کو اپنے سامنے رکھتے ہوئے تصور کریں کہ وہ رنگ آپ کی پاؤں کی انگلیوں کے پوروں کے ذریعے آپ کے جسم میں چار ہا ہے اور آپ کو اس رنگ کی روشنی کی قوت سے مالا مال کر رہا ہے پھر اس رنگ کو اپنے پیروں میں محسوس کریں۔ اس کے بعد اسے اپنی پٹلیوں میں محسوس کریں۔

اب اسے اپنے جھٹکوں میں محسوس کریں۔

اب اسے اپنی رانوں میں محسوس کریں۔

اب اسے اپنی پیٹرو میں محسوس کریں۔

اب اسے ناف کے مقام پر پیٹ میں محسوس کریں۔

اب اسے اپنی چھاتی میں محسوس کریں۔

اب اسے اپنے گلے میں محسوس کریں۔

اب اسے اپنے چہرے میں محسوس کریں۔

اب اسے بازوؤں میں محسوس کریں۔

آخر میں اسے ہاتھوں کی طرف محسوس کریں۔

اس کے بعد اسے ہاتھوں کی انگلیوں کے پوروں

کے ذریعے باہر جاتا ہوا محسوس کریں۔

ضرورت کے مطابق ایک رنگ کا مراقبہ ایک دن آدھا گھنٹہ تک کریں۔ اگر مثبت کے ذریعے کسی ایک یا دو رنگوں کی محسوس ہو تو پھر انہی مخصوص رنگوں کا مراقبہ تہہ پہن کیا جائے جو کہ جسم کے اور اس میں اس رنگ کی کمی کو دور کرنے کا باعث ہوگا۔

مراقبہ کے علاوہ ان کارڈوں کو کسی شخص کی نفسیاتی اور لاشعوری کیفیت کا جائزہ لینے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے اس کا طریقہ یہ ہے کہ ایک وقت میں آٹھ میں سے محض دو کارڈ انتخاب کئے جائیں۔ ذیل میں ہر رنگوں کے جوڑے بنا کر ان کے بنیادی مطابق درج کر دیے گئے ہیں جن سے آپ خاطر خواہ استفادہ کر سکتے ہیں۔

آخری بات یہ کہ ان کارڈوں کو کسی شخص کی ESP کی صلاحیتیں جانچنے کے لئے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ بنیادی رنگوں اور ثانوی رنگوں کو اکٹھا کر کے دو گولڈیاں بنالیں۔ اب جس شخص کا جائزہ لینا ہے اسے کہا جائے کہ وہ آپ کو بتائے کہ باری باری بنیادی یا ثانوی رنگوں میں سے آپ نے کونسا کارڈ اٹھایا ہے نتائج کو نوٹ کرتے جائیں نتائج کو نوٹ کرنے کے لئے آپ اپنا ایک سکور شیٹ بنالیں۔ یا پھر اس کتاب میں دیے گئے سکور شیٹ کو

استعمال کریں آپ کی سہولت کے لئے آٹھ رنگوں پر مشتمل کارڈ بھی کتاب میں شائع کر دیے گئے ہیں جنہیں آپ کاٹ کر کسی آرٹ کارڈ پر چپکا کر استعمال کر کے مطلوبہ نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

رنگوں کے جوڑے اور ان کے معنی

گرے + نیلا:

☆ سکون کا ایک وقفہ ☆ سوچ و بچار کا دورانیہ

گرے + بنز:

☆ طبعیہ و شخص پر اسرار ☆ عافیتا حساس برتری

گرے + سرخ:

☆ بے سوچے سمجھے عمل کرنا ☆ غلط سوچ کو عملی جامہ پہنانا

گرے + پیلا:

☆ قوت فیصلگی کی مستقل مزاجی کی کمی

گرے + چاندی:

☆ احتیاط پسندانہ حساسیت ☆ شخص کا غیر واضح اظہار

گرے + براؤن:

☆ ذہنی و جسمانی تھکان ☆ نفسیاتی دباؤ

گرے + سیاہ:

☆ گوش عافیت پر اکتفا ☆ مکمل قطع تعلق

پیلا + گرے:

☆ سکون کا ایک وقفہ ☆ سوچ و بچار کا دورانیہ

نیلا + سبز:

☆ تفریح کنٹرول ☆ ذاتی نظم و ضبط

نیلا + سرخ:

☆ تعاون باہمی ☆ جذباتی تسکین

نیلا + پیلا:

☆ جذباتی انحصار ☆ گروہی تعاون

نیلا + چامنی:

☆ خواہشورنی بلور کنزروی ☆ جنسی حساسیت

نیلا + براؤن:

☆ حسی ادراک ☆ گہری وابستگی

نیلا + سیاہ:

☆ مکمل سکون ☆ گوشہ کا قیوت

سبز + گرے:

☆ طبعیہ شخص پر زور ☆ مافوق برتری

سبز + نیلا:

☆ امتیازی کنٹرول ☆ خود ساختہ ضبط

سبز + سرخ:

☆ پامقصد سرگرمی ☆ پاشا بد آغاز

سبز + پیلا:

☆ تفریط کا مطالبہ ☆ واضح نصب العین

سبز + چامنی:

☆ لچکدار شخصیت ☆ غیر ذمہ دار تہ کشش

سبز + براؤن:

☆ جسمانی سکون کا مطالبہ ☆ تسکین پر انحصار

سبز + سیاہ:

☆ ہمت جھری اور دوری ☆ حق بجانب ثابت ذات

سرخ + گرے:

☆ بے ساختہ عمل ☆ غلط فیصلے پر عملدرآمد

سرخ + نیلا:

☆ عملہ ادائیگی کے منصوبے ☆ تسکین جذبات

سرخ + سبز:

☆ نصب العین اور تحریک ☆ حدود میں رہ کر کام چوٹی کرنا

سرخ + پیلا:

☆ سرگرمیوں میں وسعت ☆ نئی استوں کا آغاز

سرخ + چامنی:

☆ جنسی تحریک بلور کنزروی ☆ روح کا اظہار کرنا

سرخ + براؤن:

☆ حسی تکسین کو ترخ ☆ زکسیت کا دھار

سرخ + سیاہ:

☆ لمبی چوڑی خواہشات ☆ ڈرامائی صورت حال

پیلا + گرے:

☆ فیصلہ کر سکتا ☆ عزم و ارادے کی کمی

پیلا + نیلا:

☆ جذباتی طور پر افسار کرنا ☆ باہمی تعاون کا جذبہ

پیلا + سبز:

☆ خوشامد پسندی ☆ با مقصد مگر لالچی

پیلا + سرخ:

☆ وسعت پسند اندہ سرگرمی ☆ نئے مواقع کی فراہمی

پیلا + جامنی:

☆ تصورات کی دنیا ☆ مہم جوئی کی خواہش

پیلا + براؤن:

☆ مکمل احساسِ خوف ☆ مکمل سکون

پیلا + سیاہ:

☆ احتیاطاً عجزِ حساسیت ☆ اظہارِ ذات میں رکاوٹ

ہاشی + نیلا:

☆ حسن پسندی ☆ جنسی طور پر حساس

ہاشی + سبز:

☆ چمک آئینہ اظہارِ ذات ☆ غیر ذمہ دارانہ چارم

ہاشی + سرخ:

☆ جنسی تحریک بطور کنزروی ☆ فید بیک دینا

ہاشی + پیلا:

☆ خیالی تصورات ☆ مہم جوئی کا شوق

ہاشی + براؤن:

☆ جنسی وحشی خیالات ☆ شہوت انگیزی

ہاشی + سیاہ:

☆ اظہارِ شخص کی ضرورت ☆ جبری تسلِ جہل

ہاشی + گرے:

☆ محتاط حساسیت ☆ اظہارِ ذات میں ہنگامہ

براؤن + گرے:

☆ ذہنی و جسمانی سکون ☆ حواسِ باخشد

براؤن + نیلا:

☆ حسی خواہشات ☆ غیر معمولی وابستگی

براؤن + سبز:

☆ جسمانی تسکین کی خواہش ☆ آرام و سکون پر زور

براؤن + سرخ:

☆ جنسی وحشی تسکین کا جذبہ ☆ نزکیت کا شکار

براؤن + پیلا:

☆ مکمل تھکنا کا احساس ☆ بے غل سکون کی خواہش

براؤن + چامنی:

☆ جنسی حواس کی بیداری ☆ شہوت انگیز خیالات

براؤن + سیاہ:

☆ انکار و است ☆ جسمانی ضروریات پر زور

سیاہ + گرے:

☆ علیحدگی پسند ☆ رہبانیت کا انداز

سیاہ + نیلا:

☆ گوشہ عاقبت ☆ مکمل سکون

سیاہ + سبز:

☆ خند سے داک آؤٹ کر جانا ☆ تعصب سے خود کو مضائقہ

سیاہ + سرخ:

☆ تسکین کو مانگتے چاند ☆ انوکھا لڑا امرا

سیاہ + پیلا:

☆ اچانک بحرانی کیفیت ☆ شدت پسندانہ فیصلے

سیاہ + چامنی:

☆ انکار و است کی ضرورت ☆ تعلقات میں سمجھوتہ

سیاہ + براؤن:

☆ باغیانہ درجائات ☆ الگ تھلک ہونا

☆☆☆.....

مرچو

مَالِكُ كَلِّ مِرْتِ وَالْدِينِ پَر رَحْم فرما آمین

ٹانوی رنگوں کے کارڈ

6۔ گرے رنگ کا کارڈ



5۔ سیاہ رنگ کا کارڈ



8۔ براؤن رنگ کا کارڈ



7۔ چمشی رنگ کا کارڈ



بنیادی رنگوں کا کارڈ

2۔ نیلے رنگ کا کارڈ



1۔ سبز رنگ کا کارڈ



4۔ سرخ رنگ کا کارڈ



3۔ پیلے رنگ کا کارڈ



لیلیٰ یشتی اور یوگا

(Telepathy and yoga)

یوگا سے مراد ”مہم آہنگی“ ہے۔

چونکہ انسان کے اندر قدرت کی طرف سے مہیا کردہ برقی حناطیسی قوتیں موجود ہیں اور اگر ان کو جگا دیا جائے تو ذہن اور جسم کے اندر انکی مدد سے ہم آہنگی پیدا کی جاسکتی ہے ذہنی قوتوں کو جگانے کے لیے مکمل یکسوئی کی ضرورت پیش آتی ہے اور اس کے لیے ابتدائی راہ مراقبہ اور اس کے بعد یوگا کا مقام آتا ہے حناطیسی قوتیں اعلیٰ عمدہ اور ارفع قوتیں ہوتی ہیں اس لیے ان کو پانے کے لیے عزم اور جوصلے کی ضرورت ہوتی ہے اور اس ضرورت کو برصغیر کا قدیم فن یوگا پورا کرتا ہے۔

برصغیر میں روحانی خیالات و تصورات کو یکجا کرنے کا ایک رہنما نظام موجود چلا آ رہا ہے جس سے مراد ”مکمل آگاہی“ ہے جس کے تحت انسان کا سب سے بڑا مقصد آزمائش کی حالت میں انسان کا اپنے آپ پر قابو پانا ہے۔

پتھل کی تین چالی۔

”دماغ کے افعال کو کنٹرول کرنے کا وہ راستہ جس سے خودی اپنی فطری حالت میں آ جاتی ہے بصورت دیگر وہ دماغ کی فطری افعال کی تصدیق کرتا ہے“

جب آدمی جذب اور مراد سے کی کیفیت حاصل کر لیتا ہے تو حناطیسی قوت آزاد ہو جاتی ہے اور عمل کرنے والا اس کو اپنے قبضے میں کر کے اس پر قابو پالیتا ہے وہ اسے مکمل کنٹرول میں لے آتا ہے اور اس سے کام لے سکتا ہے اس قوت کو لاشعوری قوت کا نام دیا گیا ہے اور یہ قوت لاشعور کہلاتی ہے اسی لاشعوری طاقت کی بدھوتی کا نام لیلیٰ یشتی بھی ہے۔

اسی طرح لیلیٰ یشتی کے لیے مراقبہ کے بعد یوگا دوسرا ریزہ ہے جس کو اپنا کر تیسرے مرحلہ اور کا رتوجہ پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

مراقبہ کی مشقیں

ابتدائی انداز مراقبہ

آرام دہ حالت کا انداز:

بے آرامی مراقبہ کی نتائج حاصل کرنے میں شدید رکاوٹ ڈالتی ہے اس لیے جب بھی مراقبہ اختیار کریں آرام دہ حالت میں رہیں اس کے لیے آپ اپنی ایڑھیوں پر پشت کے بل عید سے ٹھیس دھڑ اور سر تھکا ہوا ہوتا کہ جسم ریزہ کے ساتھ متوازن ہو جائے اس بات کا خیال رکھیں کہ آپ کا وزن کولہوں کے اوپر گرنے والی حالت میں بالکل نہ ہو۔

آلتی پالتی انداز:

آلتی پالتی مار کر بیٹھنے کا انداز جنس کو موثر بناتا ہے ذہن اور جسم کے درمیان الیکٹرو میگنیٹ (برقہ حناطیسی) سرکٹ قائم کر کے انرجی مہیا کرتا ہے اس کے لیے ہاتھوں کو باہم ملائیں تاکہ انرجی کا سرکٹ مکمل ہو سکے الیکٹرون کے سروں پر سو جودا الیکٹروڈز اس بات کا اظہار کریں گے کہ قدرے نئی واٹ انرجی خارج ہو رہی ہے آنکھوں کو بند کر کے سکون پہنچائیے اور پریشانوں کو سر سے جھک دیجئے۔

حقیقی انداز مراقبہ

آدھا کنول (Half Lotus):

جب آپ دس منٹ سے زیادہ عرصہ آلتی پالتی مار کر بیٹھنے کے قابل ہو جائیں اور اپنی ریزہ یا دو راتوں پر کسی بھی قسم کا دباؤ محسوس نہ کرتے ہوں تب ایسی صورت میں آپ کو آدھا کنول

(Half Lotus) کا انداز اپنانے کی کوشش کرنی چاہیے لیکن اس بات کا خصوصی خیال رکھیں کہ عضلات میں کافی فلک نہ ہو اور جوڑوں کے مسائل کی صورت میں اس کی مشق بالکل شانہ نہیں بصورت دیگر چھڑوں پر دباؤ نہ جانے سے جو کو سخت نقصان لاحق ہوگا۔

- 1- سادہ آلتی پاتی حالت میں بیٹھ جائیں۔
- 2- دایاں ٹخنے بائیں ٹخنے پر رکھیں۔
- 3- انداز نشست آرام دہ حالت میں تباہا ہو۔
- 4- جس حد تک ممکن ہو اپنی ایڑیوں کو اپنے چپے کی طرف دھکیلیے۔
- 5- بائیں ٹخنے کو دونوں ہاتھوں سے بکڑیں اور اپنے پاؤں کو اٹھائیں۔
- 6- بائیں پاؤں کو ران دائیں کے جوڑے کے اوپر رکھیں۔
- 7- آپ کے بائیں پاؤں کی تپلیوں کا رخ اوپری سمت ہونا چاہیے۔
- 8- آنکھیں بند کریں۔
- 9- ذہن کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر کسی بھی شے پر اپنی توجہ مرکوز کریں۔

ابتداء میں اس حالت کو پانچ منٹ رکھیں بعد میں اس کا دورانیہ بتدریج بڑھا جاتے جائیں۔

کنول یا پیدم انداز (Lotus or padam):

اس انداز کے لیے جس میں بے حد فلک پیدا ہونا ضروری ہے بہر حال بعض لوگ اس قدر چکلیے ہوتے ہیں کہ وہ کسی بھی جسم کی شکل میں بڑے بغیر حالت کنول میں پاؤں سائی بیٹھ سکتے ہیں اگر آپ کا جسم مناسب فلک سے محروم ہو تو اس انداز کو اپنانے کی قلعہ کوشش نہ کریں ورنہ جسم کو بے حد نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ بہتر ہے کہ اس کو کسی ماہر استاد کی زیر نگرانی سکھائے تاکہ وہ آپ کی فلک کے لحاظ سے آپ کو صحیح ترین انداز اختیار کرنے کی ترہت بتائے سکے۔

اس حالت کو اپنانے کے لیے سب سے پہلے آدھا کنول انداز اختیار کریں پھر ذیل کے انداز کا اضافہ کر دیں۔

- 1- اب تھمزد تک دائیں ایڑیوں کو اپنے چپے کی طرف دھکیلیں۔

- 2- دائیں ٹخنے کو دونوں ہاتھوں سے اچھی طرح جکڑتے ہوئے اپنے دائیں پاؤں کو اٹھائیں۔
- 3- آپ کے دائیں پاؤں کی تپلیاں بھی اوپری سمت رخ کئے ہوں۔
- 4- دائیں پاؤں کو بائیں ران کے جوڑے کے اوپر رکھیں۔
- 5- دونوں ہاتھ دونوں ٹخنوں کے اوپر اس طرح ہوں کہ ہاتھ کی پتھیلیوں کی سمت بھی اوپری جانب ہو اور ہاتھوں کی پتھیلیوں دونوں ٹخنوں کے اوپر رہیں۔
- 6- ہر ہاتھ کا انگوٹھا اور چھوٹی انگلی آپس میں چھو رہی ہوں۔
- 7- ابتداء میں اس کا دورانیہ پانچ منٹ تک برقرار رکھیں اور پھر بتدریج اس دورانیہ کو بڑھا جاتے جائیں۔

☆☆☆☆

مرجو
ایک مالک بن کر رہا
پر رحم فرما
آمین

سوئم۔ ان کارڈوں کو آپ قسمت کا حال بتانے کے لئے بھی استعمال کر سکتے ہیں جو کہ ان کارڈوں کا اصل مقصد بھی ہے اس کے لئے ان کارڈوں کی مختصر سی وضاحت آپ کے لئے ذیل میں کر دی گئی ہے کسی شخص کو اس کی قسمت کا حال بتاتے ہوئے آپ کو شش کر رہیں کہ بتائی گئی تفصیلات کے علاوہ اس شخص کی طرف دیکھتے ہوئے انتقال افکار کے ذریعے اس شخص کے بارے میں وجدانی طور پر بھی جاننے کی کوشش کریں اور آپ دیکھیں گے کہ آپ کے اندازے بہت حد تک درست جا رہے ہیں۔ ٹیرٹ کارڈز کے ذریعے آپ دیگر علوم کے برعکس زیادہ وقت اور محنت کے بغیر ہی آسانی کے ساتھ لوگوں کو مستقبل کے بارے میں آگاہ کر سکتے ہیں۔

مانسٹر آرکھیا کے کارڈوں کا مختصر مطلب اس باب کے آخر میں بتایا جا رہا ہے اس سے پہلے آپ کو بتاتے ہیں کہ اگر آپ نے بے فی رائے کے طریق کار کی طرح ٹیلی جنسی کی مشق کر کے اپنی ESP یا کسی کی ESP کا اعجاز دکھانا ہو تو Pip Cards 40 ملحدہ کر لیں۔ جبکہ بقیہ کورٹ کارڈز کو سائینڈ پر رکھ دیں جن میں Queens Knights Pages اور Kings کے کارڈ شامل ہیں Pip Cards کے 'Aces' سے لے کر دس (The tens) تک ہوتے ہیں ان کی آگے چار قسمیں ہیں Swords, Caps, Wands اور Pentacles اس طرح یہ چالیس کارڈ بن جاتے ہیں۔ ان چالیس کارڈوں کی آٹھ ڈھیریاں اس طرح بنائیں کہ Aces سے لے کر The Fives تک ایک ڈھیری اور The sixes سے لے کر The Ten تک دوسری ڈھیری بنائیں۔ پھر جس شخص کی ٹیلی جینک صلاحیتیں چیک کرنی ہوں ان کارڈوں کو الٹا لٹایا جائے اور ایک ایک اٹھاتے جائیں اور اس شخص سے پوچھتے جائیں کہ اس کارڈ کا Swords, Caps, Wands یا Pentacles میں سے ایک سے پانچ تک کونسا نمبر ہے اور پھر 6 سے دس تک کونسا نمبر ہے جو دہاتے اسے ملحدہ ٹوٹ کرتے جائیں۔

ٹیرٹ کارڈز اور ٹیلی جنسی

ٹیرٹ، ٹیک یا تصویر کارڈوں کا مجموعہ ہوتا ہے جو کہ مستقبل کے بارے میں مختلف سوالات کے جوابات دینے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

ٹیرٹ کارڈز دو طرح کے کارڈز ٹیک ہوتے ہیں۔

1۔ مینجور آرکھیا

2۔ مانسٹر آرکھیا

مینجور آرکھیا 22 غیادی کارڈوں پر مشتمل ہے جن میں سے پہلا کارڈ فول کا بے کور آخری کارڈ دینا کا ہے ان تمام کارڈوں پر اس کارڈ کی مناسب سے علامات و تصاویر بنی ہوتی ہیں جن کی روشنی میں ٹیرٹ کارڈز کو عالم جاننے والا قسمت کا حال بتاتا ہے ماسم نے کافی سال پہلے ٹیلی جنسی کی ایک مختصر سی کتاب تحریر کی تھی جس میں مینجور آرکھیا کے کارڈوں کو ٹیلی جنسی کی مشقوں کے لئے استعمال کرنے کی ذیلی اختراع حصارف کر لی تھی جس کو یاد لوگوں نے اپنی کتابوں میں من و عن نقل کرتے ہوئے اسے ٹیلی جنسی کارڈز کا نام دے دیا اس کتاب میں مانسٹر آرکھیا کا حصارف کر لیا جائے گا۔

ٹیلی جنسی کے حوالے سے ان کارڈوں کو آپ جن طرح سے استعمال کر سکتے ہیں۔

اول۔ ٹیلی جنسی کی مشقوں کے لئے جیسا کہ بے فی رائے کے کارڈوں کا ذکر ہوا ہے کہ وہ کسی شخص میں ٹیلی جنسی کی صلاحیتوں کو مچانے کے لئے اس نے Probability کے قوانین کے تحت پانچ کارڈوں کے پانچ بیٹے بنائے ہوئے تھے جو کہ آج بھی مستعمل ہیں۔

دوم۔ ان کارڈوں پر غور رکھو اور مراقبہ کے لئے جس کے ذریعے آپ ان تصاویر کی جزئیات تک غور کر کے اپنی دماغ کی مشق کریں گے۔ نیز ان علامات کے نئے نئے مفاہم آپ پر

ٹیرٹ کارڈ کی تصویریں



اور آخر میں نتیجہ نکال لیتے ہیں۔

مانتر آ رکھنے کے چاروں سوٹ چار عناصر کی نشاندہی کرتے ہیں۔

Wands کا سوٹ آگ سے منسوب ہے۔

Cups کا سوٹ پانی سے منسوب ہے۔

Swords کا سوٹ ہوائے منسوب ہے۔

pentacles کا سوٹ زمین سے منسوب ہے۔

مجبر آ رکھنے کے کارڈوں کے برعکس جو کہ روحانی معاملات کو ظاہر کرتے ہیں مانتر آ رکھنے کے کارڈ روزمرہ واقعات اور لوگوں کے ان کے بارے میں تاثرات کا اظہار کرتے ہیں آسانی کے لئے کارڈوں کو عددی قیمت کے لحاظ سے بھی تقسیم کر لیا جاتا ہے عددی اہمیت حسب ذیل طریقے سے ظاہر ہوتی ہے۔

یا (The Aces):

ایکادویس کو ظاہر کرتا ہے مجموعی طور پر یہ وحدانیت یا متحدہ حصوں کی یکجا کی کا نام ہے جبکہ انفرادی طور پر وہ اپنے سوٹ کے لحاظ سے آگ (Wands) پانی (Cups) ہوا (Swords) اور مٹی (pentacles) کو ظاہر کرتے ہیں۔

دیکھیاں (The Twos):

دیکھیاں دو اشیاء کے درمیان تعلقات کو ظاہر کرتی ہیں یہ ذاتی تعلق بھی ہو سکتا ہے اور دو وفا دار عین جذبہات اور احساسات کے درمیان تعلقات کو ظاہر کر سکتا ہے۔

تکھیاں (The Threes):

تکھیاں تخلیق کے تصور کی نمائندگی اور کسی عین کے نتیجے میں ہونے والی پیداوار مثلاً بچہ کو ظاہر کرتی ہیں یہ دو مخالف قوتوں کے درمیان تعلق کو بھی ظاہر کرتی ہیں نیز ان کا تعلق قسمت اور تقدیر سے ہے۔

چوکیاں (The Fours):

چار مادی دنیا کو ظاہر کرنے والا عدد ہے جو کہ عناصر اور چار سمتوں کا بھی مظہر ہے چونکہ یہ قدرت فطرت اور مادے سے بہت قریبی تعلق رکھتا ہے اس لئے یہ نظم و ضبط اور استحکام کی نشاندہی کرتا ہے۔

پنجا (The Fives):

عدد چار سے منسوب استحکام اور ضبط ایک عدد کے اضافے کے بعد پانچ کی شکل میں منتشر ہو جاتا ہے یہ بد نظمی اضطراب اور مشکل وقت کی آگے کا نشانہ ثابت ہوتا ہے۔

چھکا (The Sixes):

تخلیق کے باب کے حوالے سے چھ کا عدد دونوں ہفتے کے دنوں کو ظاہر کرتا ہے چنانچہ یہ تکمیل اور حصول مقصد کو ظاہر کرتا ہے یہ کوشش اور انصاف کے بعد انعام کی بھی نشاندہی کرتا ہے۔

سے (The Sevens):

سات کا عدد قسمت اور جاوہری اثرات کا حامل قرار دیا جاتا ہے نیز اسے عقل و شعور اور نیکی و خوبی سے بھی منسوب کیا جاتا ہے۔

اٹھے (The Eights):

چونکہ 2 اور 4 بہت مستحکم اعداد ہوتے ہیں اس لئے ان کو ضرب دے کر آٹھ کا عدد حاصل ہوتا ہے جو کہ کامیابی برقی اور ذاتی صوبہ صادر کرتا ہے۔

نہلے (The Nines):

تین کو تین سے ضرب دی جائے تو 9 کا عدد حاصل ہوتا ہے اس طرح یہ 3 نمبری تخلیقی قوت کا حامل ہے یہ تحقیق کی منت کا پھل کسانے کی آخری شے کی طرف بھی اشارہ کرتا ہے۔

ٹیرٹ کارڈز کی تصویریں



دہلے (The Tens):

دہلا ترقی کے حوالے سے ایک نئی سطح کو ظاہر کرتا ہے نیز یہ تکمیل کا عدد بھی ہے یہ جو میسر ہے اس پر اکتفا کرنے پر بھی دال ہے جس میں اگر ایک اور اضافہ کر دیا جائے تو چاہی کا شائبہ قرار پائے گا۔

کورٹ کارڈ ان افراد کو ظاہر کرتے ہیں جن کی آپ سے ملاقات ہونے چاہی ہو یا ان کا آپ کی زندگی میں کوئی اہم کردار آنے والا ہو یہ کورٹ کارڈ کسی خاص قسم کی شخصیت کے حامل فرد کو ظاہر کرتا ہے جو مکہ ذیل سے ظاہر ہے۔

گولے (The pages):

ایک گولا ایک بچے کو ظاہر کرتا ہے خواہ لڑکی ہو یا لڑکا یا پھر دو شیر و تمام گولے زمین یعنی خاکی عنصر سے تعلق رکھتے ہیں جو کہ نظم و ضبط منسوب بہندی اور عملی معاملات کا مظہر ہے۔

سپاہی (The Knights):

سپاہی جو کہ عموماً گھوڑے کی پشت پر سوار دکھائی دیتا ہے تو جوانی کی نمائندگی کرتا ہے اس کے ساتھ ساتھ وہ ترقی اور توانائی کو بھی ظاہر کرتا ہے۔ سپاہی آگ کے عنصر سے منسوب ہے اور یہ سپاہی میں آگ کا عنصر کسی نہ کسی حد تک موجود ہوتا ہے۔

ملکہ (The Queen):

ملکہ پختہ کار قانون کو ظاہر کرتی ہے۔ اگر کارڈز کو کلسٹ کرنے والی خاتون ہے تو یہ اس کی طرف اشارہ کرتا ہے۔ اس کا متعلقہ عنصر پانی ہے جو کہ نرمی لطافت اور دیگر نسوانی خصوصیات کی دلیل ہے۔

بادشاہ:

بادشاہ پختہ اور مجیدہ مرد کو ظاہر کرتا ہے ملکہ کی طرح یہ بھی سائل کی جنس کی طرف اشارہ کرتا ہے اس کا عنصر ہوا ہے جو کہ اختیار اور اقتدار دلیل اور دیگر مردانہ خصوصیات پر دلالت ہے۔

میرٹ کارڈز کی تصویریں



ٹیرٹ کا ڈرزی تصویریں



کلیدی الفاظ

چھڑیاں (Wands)

چھڑی کا کیا:

سیدھا ہوتو محققیت، توانائی، نصب العین
الٹا ہوتو فرسٹیشن، منتشر دماغ

چھڑی کی دکی:

سیدھا منصوبہ بندی، تجزیہ، فیصلہ
الٹا تنہا ایک ذات، تکلیف، اشغال کا انہیس

چھڑی کی تنگی:

سیدھا آواز، قسمت، امید پرستی
الٹا تاخیر، قوت فیصلہ کی کمی، قسمت کا چکر

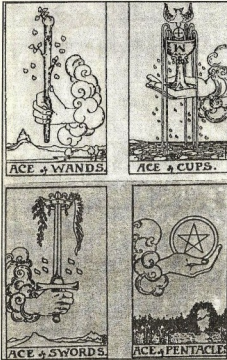
چھڑی کی چوکی:

سیدھا تحقیقی صلاحیتیں، ہم جہتی، واضح انداز
الٹا نفرت، پریشانی، بکس پرودہ

چھڑی کی تہی:

سیدھا چٹاوتی، ہموار، تسکین و اطمینان
الٹا تکلیف، پریشانی، شکست

ٹیرٹ کا ڈرزی تصویریں



چٹری کی چٹکی:

سیدھا..... خوش قسمتی، انعام، اطمینان، تھب
الٹا..... تاخیر، غلطی، تادیب

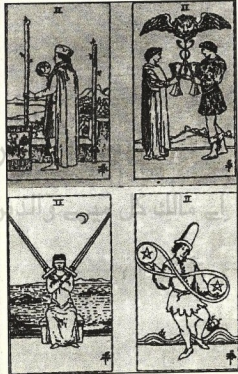
چٹری کی سی:

سیدھا..... کوشش، کامیابی، حصول مقصد
الٹا..... تاخیر، ناکامی، تکلیف ذات

مرچو

اے مالک کل میرے والدین پر ر

ٹیرٹ کا ڈرز کی تصویریں



چٹری کا اٹھا:

سیدھا ترقی، جمیل حسین
النا کنفیوژن، غلطی، بھٹ

چٹری کا نہیلا:

سیدھا صلہ منزل، ثابت قدمی
النا ناکامی، بھگناہٹ، بھٹ

چٹری کا دہلا:

سیدھا ذمہ داری، وقار داری، عمد
النا کنفیوژن، بھٹ، بھٹ

چٹری کا گولا:

سیدھا طاقت، توانائی، آقا زو
النا شک، عدم محروس، پریشانی

چٹری کا سپاہی:

سیدھا جوش، جذبہ، ناقابل پیش گوئی
النا پریشانی، بے صبری، بے احتیاطی

چٹری کا ملکہ:

سیدھا توانائی، قابلیت، مقصد
النا غرور، تکبر، ندامت، بے جا

چٹری کا بادشاہ:

سیدھا ذہانت، فطانت، سخاوت
النا تنگ نظری، عدم برداشت، جارحیت

پیالے (CUPS)

پیالے کا کیکہ:

سیدھا محبت، جذبہ، شوق
الہ غمگینی، تنہائی، مایوسی

پیالے کی دکی:

سیدھا تعاون، مجرور، دوستی
الہ الجھن، علیحدگی، صو کہ

پیالے کی نکلی:

سیدھا امید، روشن پہلو، بد صورتی
الہ خود غرضی، استیصال، خود پسندی

پیالے کی چوکی:

سیدھا یوریت، ٹیٹھن، بے سکونی
الہ غمگینی، چھپتاوا، خود غرضی

پیالے کی تہی:

سیدھا نا خوشی، چھپتاوا، نقصان
الہ چھپتاوا، پریشانی، خود میں گم

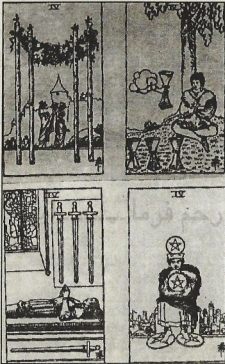
پیالے کی چٹکی:

سیدھا یادگار انعام و اکرام، حلق
الہ تاجر، مایوسی، پرانی یادیں

ٹیٹھ کارڈ کی تصویریں



میرٹ کارڈ کی تصویریں

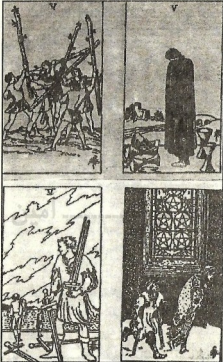


پتے کی سقا:

سیدھا پسند، دھوکہ، فریب
الٹا تصور، مراب، غیر حقیقی پن

اے مالکِ کل میرے والدین پر رحم فرما

میرٹ کارڈز کی تصویریں



پیالے کی آٹھی:

سیدھا..... یوحنا بنی برتانی ترقی
الٹا..... جہد ملی، غیر ملکی پن، تعمیرات

پیالے کا ٹہلا:

سیدھا..... خوشی کی کمی، امید پرستی، طاقت
الٹا..... سٹی پن، سمجھی، پریشانی

پیالے کا دہلا:

سیدھا..... تسکین، بچیل، بھمراؤ
الٹا..... خوشی کی کمی، رکاوٹ، تاخیر

پیالے کا گولا:

سیدھا..... حساسیت، عاجزی، سادگی
الٹا..... نا طاقی، غیر تسلی بخش، کٹھن وٹن

پیالے کا سیاہی:

سیدھا..... آدوش پسندی، اصل پن، امید پرستی
الٹا..... غیر حساسیت، دھوکہ، کیو ولاج

پیالے کی ٹلک:

سیدھا..... حساسیت، مہربانی، شفقت
الٹا..... خود غرضی، انشول پن، تکبر

پیالے کا پاؤ شاہ:

سیدھا..... سرد مہری، شاہانہ جلال، بفر
الٹا..... دھوکہ، استیصال، جبر

تلواریں (Swords)

تلوار کا ایک:

سیدھا..... ذہانت، عمدگی، دلائل
الٹا..... عدم انصاف، فرسٹریشن، چانداری

تلوار کی دکی:

سیدھا..... دلائل، بحث، تجزیہ
الٹا..... سکھش، چارحیت، ثمن

تلوار کی تکی:

سیدھا..... تجدیدی، تغیر، سکھش
الٹا..... فرسٹریشن، مصیبت، پریشانی

تلوار کی چوکی:

سیدھا..... تجدید، اعادہ، ریکوری
الٹا..... طبعی، تنہائی، دوری

تلوار کا پنجہ:

سیدھا..... نکست، تذلیل، جغیر
الٹا..... بے ایمانی، دھوکہ، فریب

تلوار کا چھکا:

سیدھا..... تجدید، تکفیل، نوینی، زندگی
الٹا..... تاخیر، التواء، مسائل

مرچو

مَالِكُ كُلِّ مِرَّةٍ وَالِدِينَ بِرَحْمٍ فَرْمَا..... آمین

تلوار کا ستر:

سیدھا..... ذہانت، جرات، روشن خیالی
الٹا..... خوف، ہزدلی، قدامت پسندی

ٹیرٹ کارڈز کی تصویریں



ٹکوار کا اٹھا:

سیدھا..... تاخیر رکاوٹ، التواء
الٹا..... فرسٹریشن، بے چارگی، ناتوانی

ٹکوار کا ٹہلا:

سیدھا..... اضطراب، پریشانی، شک
الٹا..... ڈپریشن، یلحدگی

ٹکوار کا دھلا:

سیدھا..... احتیاط، ترقی، بدھوتزی
الٹا..... مشکل، بکھش، اضطراب

ٹکوار کا گولا:

سیدھا..... احتیاط، ہوشیاری، چال
الٹا..... عدم مجروس، شک، دوہم

ٹکوار کا سپاہی:

سیدھا..... حوصلہ، طاقت، اقدار
الٹا..... بے صبری، جارحیت، جلد بازی

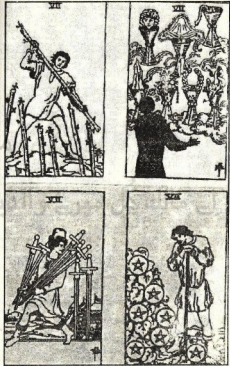
ٹکوار کی ملکہ:

سیدھا..... نصب العین، آواز، خود مختاری
الٹا..... سردھری، تمہائی پسندی، بے انتہائی

ٹکوار کا پادشاہ:

سیدھا..... اقتدار، قوت، جدت
الٹا..... علم، استیصال، جبر

ٹیرٹ کارڈز کی تصویریں



ستارے (Stars)

ستارے کا ایک:

سیدھا استحکام، تحفظ، اطمینان
الہا عدم استحکام، لچک، اضطراب

ستارے کی دو:

سیدھا اطمینان، قلب، امید پرستی، روشن خیالی
الہا بے صبری، لاپرواہی، جلد بازی

ستارے کی تکی:

سیدھا وفیقہ، تسکین، صلہ
الہا تنقید، فرسٹریشن، دباؤ

ستارے کی چوکی:

سیدھا تحفظ، قابلِ پوشش، کوئی، اطمینان
الہا دباؤ، لچکاہٹ، عدم اہت

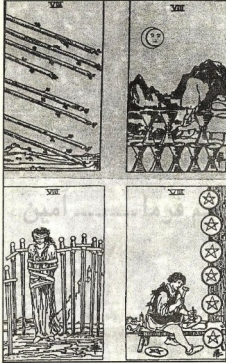
ستارے کا پنج:

سیدھا مشکل، عدم تحفظ، پریشانی
الہا بے جا رگی، بلعدگی، تنہائی

ستارے کا چھکا:

سیدھا عمدگی، سخاوت، سلوک
الہا بے اشیائلی، پریشانی، عدم مسرت

ٹیرٹ کارڈز کی تصویریں



ستارے کا ستا:

سیدھا خوش قسمتی، خوش، مستقل مزاجی
الٹا شکست، آماجگی، قبولیت

مرچو

اے مالکِ کل میرے والدین پر

ستارے کا اٹھا:

سیدھا..... ترقی، خوشحالی، غرور
الٹا..... پریشانی، اضطراب، مشکل

ستارے کا ٹہلنا:

سیدھا..... تحفظ، تہمتی، کامیابی
الٹا..... عدم تحفظ، انحصار کرنا، مایوسی

ستارے کا دھلنا:

سیدھا..... تحفظ، سپورٹ، تعاون
الٹا..... بداخلاق، روکاوت، دھپاک

ستارے کا گولنا:

سیدھا..... تحفظ، انحصار کرنا، مجبورک
الٹا..... عدم مسرت، فرسٹریشن، بکھن

ستارے کا سپاہی:

سیدھا..... عملیت، انحصار، نفوس سوچ
الٹا..... پوریت، بھمراؤ، یاسیت

ستارے کی ملک:

سیدھا..... واضح انداز، حساسیت، سخاوت
الٹا..... مادہ پرستی، عدم تحفظ، لالچی

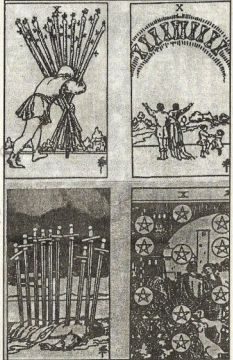
ستارے کا بادشاہ:

سیدھا..... دیانت داری، عمل پسندی، سیکورٹی
الٹا..... کمزوری، حرص، لغزش، پام

ٹیرٹ کارڈز کی تصویریں



ٹیرٹ کارڈز کی تصویریں



باب نمبر 17:

ESP اور ایڈگر کیسی

(Edgar Cayce)

ایڈگر کیسی نے 1877ء میں کھٹکی کے ایک چھوٹے سے گاؤں میں آنکھ کھولی اور وہیں پرورش پائی وہ بچپن ہی سے ”پس ماندہ“ تو نہیں لیکن ایک ”مشکل بچہ“ تصور کیا جاتا تھا۔ لیکن اس کے اہل خانہ اور مساعیوں کے وہم و گمان میں بھی نہ تھا کہ وہ ایک عجیب و غریب صلاحیتوں سے بھرپور بچہ ہے اگر انہیں علم ہوتا تو وہ یہ جان کر خوش ہوتے کہ اس سے کسی گمشدہ چیز کے بارے میں معلومات حاصل کی جائے بلکہ وہ لوگ اس قسم کی باتوں پر یقین نہیں کرتے تھے۔

اس کی والدہ ایک مذہبی عورت تھی اور اس کی زیر تربیت اس نے ہانگل کے مطالعہ میں سکون و طمانیت محسوس کی۔ وہ باقاعدہ ہانگل کا مطالعہ کرتا اور اس پر مکمل ایمان رکھتا تھا بعد ازاں فرانس کے زیر اثر اس پر منکشف ہوا کہ تاریخ میں سچائی کا فیصلہ موجود ہے تو اس کا مذہبی فلسفہ وسعت سے ہٹتا رہا ہوا اگرچہ ہانگل اور عیسائیت کی تعلیمات پر اس کا ایمان غیر متزلزل رہا تاہم اس میں تاریخ پر یقین بھی شامل ہو گیا۔ ایڈگر اپنی اکثر فرانس کے زیر اثر پیش گوئیوں میں نفسیاتی صحت کے لئے اندرونی سکون..... دینی اور روحانی پر زور دیتا ہے۔

ایڈگر کیسی کو تقریباً 12 سال کی عمر میں ادراک ہو گیا تھا کہ فینڈ کے دوران اس کی پر اسرار صلاحیتیں جاگ اٹھتی ہیں تاہم اس نے 12 سال کی عمر کو پہنچنے تک ان صلاحیتوں کا استعمال بہت کم کیا شروع میں اسے سخت مشکوک رد عمل کا سامنا کرنا پڑا حتیٰ کہ اسے برا بھلا بھی کہا گیا اس کا ابتدائی کیریئر مشکلات سے بھرپور رہا اور اس دوران اس کی بیوی نے اسے بہت اخلاقی حوصلہ دیا جس سے اس کی شادی 1903 میں ایک طویل معاشرے کے بعد ہوئی تھی۔ اس دوران اس کی

بیوی کا صبر و تحمل اور حوصلہ بعد میں اس طرح اس کے کام آیا کہ وہ اپنے خاوند کی فرانس کی حالت میں کی گئی چیز کو بوری تو جوار صحت کے ساتھ دیکھنے کے قابل ہو گئی۔

آغاز میں جبکہ ایسے کرکٹس اس بات پر متذبذب تھا کہ اپنی صلاحیتوں کو یکسر گھرنے کا
لائے اس نے رضا کارانہ طور پر خود کو مختلف قسم کے ٹیسٹوں کے لئے ڈاکٹروں کے آگے پیش کر دیا
اگلے چند برسوں میں میڈیکل پروفیشن کے ٹھکانے و شہادت بہت کم دور ہو سکے لیکن یہی خود اپنی
صلاحیتوں کی اثر انگیزی کا قائل ہو چکا تھا۔ لہذا اس نے تنظیم طب کو اپنا ہم خیال بنانے کی کوششیں
شروع کر دیں۔

1915ء میں وہ 38 سال کی عمر کو پہنچ چکا تھا اور اس وقت اسے تین ہو چلا تھا کہ اس کی صلاحیتیں خدا کی طرف سے لغت غیر محترقہ ہیں اور ان کی مدد سے وہ نئی نوع انسان کی بھلائی کا کام انجام دے سکتا ہے اسی دوران اس کی ملاقات ایک نوجوان ڈوڈ کاہن سے ہوئی جو کہ اس کے کام کو پایہ تکمیل تک پہنچانے کے لئے اپنی زرعی وقت کرنے کے لئے تیار تھا۔ ایڈورڈ کیسی کی بیوی کے سہارا ڈوڈ کاہن واحد شخص تھا جس نے اس کے کام کو مستند شہود پر لانے میں اہم کردار ادا کیا۔

1931ء میں Research and Enlightenment کا عظیم قائم کی گئی تو ایچ کرکسی کا بڑا بیٹا اس کا عظیم بنایا گیا ایچ کر نے بہت شروع ہی سے محسوس کر لیا تھا کہ خشک و شہباز سے بالاتر ہو کر ایک عظیم قائم کی جائے جو کہ فرانس کی حالت میں کئے گئے مطالعات کا باقاعدہ ریکارڈ مرتب کر کے اسے دستاویزات کی شکل دے سکے جنہیں مغربی مغلوظ کیا جائے تاکہ وہ کراہ بالا ARE نے کسی کے مسودات کو حروف چھپی کی ترتیب سے ایڈجسٹ کر تہہ کرنا شروع کر دے تاکہ سائنسدانوں اور علمی ماہرین کے لئے ریسرچ کی سہولتیں فراہم ہو سکیں جس سے انہیں ایڈجسٹ کیسی کی روحانی صلاحیتوں کو فحش اعجاز میں بیان کرنے کے لئے ایک مضبوط بنیاد فراہم ہو سکے اس کا یہ مقصد بہت حد تک حاصل ہو چکا ہے۔ کیونکہ مذکورہ بالا مسودات کی بدولت پختہ سائنسدانوں کو شیئوں اور موادوں کے لئے قابل قدر مواد فراہم ہو گیا ہے اور کسی کی بحیثیت ایک سبک چلنے پر فحش کیا جا رہا جس طرح کہ اس کی اپنی زندگی میں ہوتا رہا تھا۔

1923ء میں گینڈہ نیر ڈپوس ایڈگر کیسی کی سیکرٹری مقرر ہوئی۔ اس کے بعد ڈانس کی حالت

میں کسی نے جو کچھ بھی کہا اس کی سکرٹری نے بلا کم و کاست اسے جذبے اور حوصلے کے ساتھ قلم بند کر لیا۔

ایڈریکسی اپنی سالگرہ 68 ویں سے تین ماہ پہلے دارفانی سے کوچ کر گیا۔ اس نے اپنے بارے میں ریڈنگ کرتے ہوئے - ہارپاے مٹیا دیا تھا۔ اگر اس نے روزانہ دو بار سے زیادہ نشتریں میں ریڈنگ دی تو وہ بہت تیزی کے ساتھ خرابی صحت سے دو چار ہو گا تاہم اس وقت تک اس کی شہرت اس ڈور تک بچل چکی تھی کہ وہ درخواستوں کی بھرمار سے انکار نہ کر سکا جو کہ ریڈنگ کے لئے اس سے کی جارہی تھیں اور اس طرح اس نے ہامبرجوری خودی اپنے آپ کے لئے فصحت آموز ریڈنگ کو نظر انداز کر دیا تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو فیصل پہنچایا جاسکے۔

نک ۱۹۴۴ تک وہ روزانہ آٹھ تک ریڈنگ کر رہا تھا حتیٰ کہ اسے حکمانے نے آن گھیرا۔ اس کے بعد اس نے ریڈنگ دینی چھوڑ دی حتیٰ کہ اس کی صحت اس کی موت تک تیزی سے گرنے لگی۔

اس کی بیوی کی طبیعت بھی خاندانی وفات کے بعد ملول رہنے لگی اور یکراں پہل ۱۹۴۵ء کو وہ بھی انتقال کر گئی۔ ڈیوڈ کا بن، ایڈریکسی پر اپنی کتاب الما کرانے کے نمیک ایک ہفتے بعد سات دسمبر ۱۹۶۸ء میں شرف ہو گیا۔

گھنٹہ بڑے بعد ازاں اپنی ریکارڈ کردہ چودہ ہزار بیٹنگز کو انٹرنیٹ کی شکل میں مرتب کیا جو کہ جان جوکھوں کا کام تھا اس نے یہ کام ARE کہتے خانے میں قائم لائبریری میں کیا جو کہ ورچینا میں تاریکی کی جتنی 1969 تک اس نے نوے فیصد سے زیادہ کام مکمل کر لیا تھا۔

ایڈگریسی کاوشن:

ایک کرکسی اپنے اوپر خودی تنہی ٹرائس قائم کر لیتا جو کہ غیب بنی جیسی سائیکل صلاحیتوں کا مظہر تھا۔ اس کی جادو اثر صلاحیتیں علاج کی قطعیت اور تجربہ تک محدود تھیں اور وہ باقاعدہ وغیرہ سے چھو کر یا کسی اور جھڑا سانحہ سے علاج کا دھوکہ نہ کرتا تھا۔

اس کے بقول وہ اپنی ٹرانس کی حالت میں اس کا داغ جسم کے اس حصے تک پہنچ جاتا تھا جو کہ ریڈیگ کا متقاضی ہوتا ہے۔ اور بعض اوقات اس کا معمول بائسکل سے ہزاروں میلوں کا

فاسلہ ہوتا جس کو پات کراس کا دماغ ٹیلی مٹھی کے انداز میں سائل کے جسم تک اور دماغ تک پہنچ جاتا۔ یوں محسوس ہوتا تھا کہ ایڈگر جس جسم کے ایک ایک خٹلے کے ساتھ رابطہ کرنے کی صلاحیت بدجہاں قائم پائی جاتی تھی۔ اور اپنے اس روحانی سفر کے دوران وہ مذکورہ شخص کی مکمل جسمانی وقتی اور جذباتی حالت تک خیال خوانی کے ذریعے رسائی حاصل کرتا اسے اپنی دماغ کی اہروں کے ذریعے ٹوٹا تھا۔

وہ جسم اور دماغ کو ایک واحد شے کے طور پر تصور کرتا تھا جس کے تمام افعال میں توازن اور تعاون کا حصول اس کی ریڈنگ کی بنیادی کلید تھی وہ جس جسم کے علاج کی سفارش کرتا تھا اس میں جسمانی تھرائی ہر سرسری ادویات، خوراک، ورزش اور نفسیاتی رہنمائی شامل ہوتی تھی اس میں ایک خصوصی طور پر قابل ذکر قابل یقین حد تک صلاحیت پائی جاتی تھی کہ وہ سائل کو مخصوص ڈاکٹر کے بارے میں بھی جانکاری حاصل کر کے اس سے علاج کروانے کی سفارش کرتا حالانکہ شعوری طور پر وہ اس ڈاکٹر کے بارے میں علم نہ رکھتا تھا ایک ڈاکٹر کیسی نے بار بار سفارش کی جو کہ بعد ازاں ARE ہیڈ کوارٹر کے ہیڈ کوارٹر پانی پائٹسٹ کا سربراہ بھی مقرر ہوا۔

کیسی نے اکثر ایسے معجزانہ علاج تجویز کئے جو وہ لوگ جو کبھی چکے سے علاج کروانے کے بعد ڈاکٹروں کی طرف سے اس علاج قرار دیے جانے کے بعد مایوس ہو چکے تھے وہ بھی دوبہمت ہو گئے اس طرح بعض ایسے معالجات جو کہ اس وقت کیسی کی طرف سے تجویز کئے جانے پر اس دور میں ماہرین طب کی طرف سے مسترد کر دیے گئے تھے بعد ازاں ہونے والی ریسرچوں سے ان کی طبی افادیت ثابت ہو گئی۔ تاہم بعض ایسی سفارشات بھی تھیں جو کہ تاحال طبی تحقیقات سے پایہ ثبوت تک نہیں پہنچ سکیں۔ ان تحقیقات کا بڑا حصہ ARE کی لیبارٹریوں میں سرانجام پانے کے بعد ہیروئی لیبارٹریوں سے اس کی تصدیق ہوئی۔

کیسی کی وفات کے پانچ سال بعد 1950 میں نیوریشن بورڈ آن نیچل ریسرچ کونسل نے کیسی کی تجویز کردہ ڈاٹم اور نائل ڈاٹم کا موازنہ کیا تو دونوں کے درمیان فیرت انگیز طور پر مماثلت پائی گئی مثال کے طور پر جو لوگ پہلے کسی کو ہدف تنہید بناتے تھے اب انہی کی طرف سے ایک متوازن الکلائن..... تیزابی خوراک کی افادیت ظاہر کی جا رہی ہے۔

ذیل میں ایڈگر کیسی کے ماکولات و مشروبات کے حوالے سے دی گئی ریڈنگز شامل کی جا رہی ہیں جن کا سمجھ کے ساتھ عمومی تعلق پایا جاتا ہے اس کے علاوہ بعض اقتباسات میں ان اشیاء کا مرض کے حوالے سے تجویز کیا جاتا بھی شامل ہے جن کیسوں میں مشابہت پائی جائے ان میں تو کسی کی ریڈنگ سے استفادہ کیا جاسکتا ہے لیکن اس کے ساتھ ہی سائل کے حوالے سے دیگر چیزوں کا فرق بھی ملحوظ خاطر رکھا جانا چاہیے جیسا کہ کیسی نے خود کہا ہے۔

"ایک جسم کے لئے جو چیز قابل قبول ہے وہ دوسرے کے لئے سوچنا یا لاکرنا مناسب نہیں ہے جب تک کہ دونوں اجسام کی کیفیت آپس میں متوازی نہ ہو۔"

اس حوالے سے یہ واضح کیا جانا ضروری ہے کہ کسی جسم کا دوسرے سے متوازی قرار دیا جانا ایک مشکل اور پیچیدہ امر ہے اور اسے محض قاری کی صوابدید پر نہیں چھوڑا جاسکتا۔

درج ذیل اقتباسات کا مقصد عام قاری تک ایڈگر کیسی کی خوراک اور مشروبات کے حوالے سے دی گئی طبی معلومات سے روشناس کرانا ہے اور یہ اقتباسات مکمل ریڈنگ کا حصہ ہیں اور یہ صرف عمومییت کے حوالے سے ہفتے انفرادی طور پر نقل کیا گیا ہے لہذا ان سے عمومی طور پر استفادہ کیا جاسکتا ہے لیکن مخصوص حالات میں ڈاکٹر سے مشاورت ضروری ہے۔

الکھول مشروبات:

زیادہ مٹھائیاں غیر مناسب تیز یا باعث ہیں۔ اس طرح الکھول آئیز چیزیں بھی نقصان دہ ہیں اس لئے ان سے پرہیز کیا جانا چاہیے۔

ان باتوں پر عملدرآمد کر کے سلم کو بہتر بنا جاسکتا ہے۔ اس طرح سلم سے تیزابیت دور ہو جانے کی اور سلم کی صفائی ہو جانے کے بعد وہ صحیح شکل اختیار کرنے لگے گا۔

خوراک کے حوالے سے ان چیزوں پر توجہ مرکوز کریں جو کہ لقمہ میں الٹھی اور تیزابی مادوں کو توازن رکھنے کا موجب ہوں انھوں نے شراب بھی توازن میں استعمال کی جانے لگے اسے صرف ہانسنے میں معاون سمجھتے ہوئے محض کھانے کے ساتھ شامل کریں۔

تیزابیت کے حوالے سے احتیاط کریں کہ محرک افدہ پر ازم الکھول، امراد پھلی استعمال نہ

کر میں یہ خون کے دوران اور دماغی قوتی کے لئے ہاضمات کی حامل ہوگی۔

سوڈا سے بنے ہوئے مشروبات کے بارے میں محتاط رہیں سوڈٹ ڈرنک بہت کم استعمال میں لائیں کیونکہ یہ جسم کے لئے نقصان دہ ہیں۔

کسی بھی قسم کے کاربوئیڈ ڈرنگس استعمال میں نہ لائیں۔ اگرچہ کچھ سوڈٹ ڈرنک جو کہ تیز اور گرووں کے درمیان اخراج کو بہتر بناتے ہیں انہیں سادہ پانی کے ساتھ استعمال کر کے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

کاربوئیڈ نمکات کے حامل مشروبات استعمال میں نہ لائیں ان کی گیس صحت کے لئے نقصان دہ ہے جو کہ جسم میں جمع ہونے والے کیمیائی مادوں کے عدم توازن کے لئے معلق پریٹل کا کام دیتی ہے۔

میں کاربوئیڈ مشروبات سے احتراز کرنا ہوگا آکس اور آکس کریم استعمال کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں ہے۔ یہ جسم کی عضلاتی بافتوں کے حوالے سے بھی تکلیف کا باعث ہیں۔

کاربوئیڈ وائر کے حامل مشروبات اگرچہ تیزی اور کولا وغیرہ بھی کھانا اضافہ طور پر لینے چاہئیں اور انہیں باقاعدہ استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

کوکا کولا:

کوکا کولا کو سادہ پانی میں ملا کر استعمال کیا جائے تو یہ گرووں اور مٹانے کے فعل کو تیز کر دینے میں معاون ثابت ہوگا۔ اس طرح کا ایک گھاس دن میں دو بار لینا کافی ہوگا۔ اسے برف کے ساتھ بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ عمومی دوران کے لئے بھی مفید و موثر ثابت ہوگا۔

قوائے جسمانی کو بہتر بنانے نیز گرووں اور جگر کے درمیان توازن پیدا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ درست غذا استعمال کی جائے کسی بھی قسم کے کاربوئیڈ مشروبات استعمال کرنا سفر صحت ثابت ہوگا۔ کولا کولا وغیرہ گرووں کو صاف کرنے کے لئے بہتر ہے لیکن اسے سادہ پانی ملا کر ہی استعمال کرنا چاہیے۔

کاربوئیڈ ڈرنگس بالخصوص کولا کولا وغیرہ گرووں کے ذریعے فاضل مادوں کا اخراج کر کے

نظام اخراج کو بہتر بناتے ہیں۔

ڈیائیٹس سے بچنے کے لئے کاربوئیڈ مشروبات سے دور رہیں یا پھر انہیں باقاعدگی سے استعمال کرنے کی بجائے کبھی کبھار استعمال کریں۔ اور وہ بھی کولا کولا وغیرہ بہت تھوڑی مقدار میں اس سے گرووں کی تکلیف سے نجات ملے گی۔

کوکا کولا وغیرہ تھوڑے سے پانی کے مضر اودن میں ایک یا دو بار استعمال کرنا گرووں کے فضل کو بہتر بناتا ہے۔ اور جگر کا دوران خون بہتر ہوتا ہے۔

کافی:

کچھ لوگوں کے لئے کپلین کافی میں پانی جانے والی کپلین ہاضمے کے لئے سخت ثابت ہوتی ہے جبکہ محد کے ذریعے جو فیٹ سے پرانہ پانی جاتی ہو۔

تاہم کافی کا استعمال بڑے، گوشت یا مٹائی کے ہاتھ کرنا بہتر ہے۔

ذیر بحث جسم کے لیے Tannin کو دور کرنا ازبں ضروری ہے۔ اس کے بعد کافی دن میں دو یا تین بار دودھ یا کریم کے بغیر استعمال میں لائی جاسکتی ہے۔

بعض لوگوں کو کافی نقصان دہ نہیں ہوتی بعض لوگوں کو شام کو دیر سے کافی پینے کے بعد نیند نہیں آتی بعض لوگ ایسے بھی ہیں جنہیں کافی پینے بغیر نیند نہیں آتی ورنہ انہیں سردی کی شکایت لاحق ہو جائے گی۔ کافی کے بعض اجزاء بعض جسمانی افعال کو تیز کر دینے کا باعث ہوتے ہیں۔

سوال: آیا سعد کے کی قوت باہر کے حوالے سے کچھ دودھ کا کافی میں استعمال، کریم کے استعمال کے برابر ہے؟

جواب: اس بات کا انحصار جسم کے نظام کی حرکت پر ہے کریم یقیناً دودھ کی نسبت کم سخت ہے اور آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے نیز وہ ایسی سخت چیز پیدا کرنے کا باعث نہیں بنتی جو کہ جسم میں فاضل ہو جائے۔

لیکن بہتر یہی ہے کہ کافی میں نہ دودھ استعمال کیا جائے اور نہ ہی کریم اگرچہ کافی میں کریم کم نقصان دہ ہے اور غذائی قدر بھی زیادہ کی حامل ہے لیکن اس میں ایک ایسا جز ہوتا ہے جو کہ

چے اور تکی سے آنے والے اصرقات پر سخت عمل کرتا ہے اور اس دوران وہ Lacteals کو ہائے کے ذریعے ختم کر رہا ہوتا ہے۔

سوال: کافی میں چینی استعمال کرنا کیسا ہے؟

جواب: بلاشبہ براؤن شوگر قابل ترجیح ہونی چاہیے شوگر بذات خود نقصان دہ نہیں ہے بشرطیکہ اس کا دیگر چیزوں اور مشائیوں میں بہت زیادہ استعمال نہ ہو رہا ہو۔

سوال: میرے لئے کافی کیوں کر اچھی رہے گی؟

جواب: نظام جسم میں گیسوں کے بننے کو مانع ہوگی۔

جائے:

اس بات کا خیال رکھیں کہ خوراک نظام اخراج کے لئے کیونکر مفید ثابت ہو سکتی ہے الٹکی پیدا کرنے والی خوراکیوں کو زیادہ استعمال کریں۔ اور غیر مناسب تجویز پیدا کرنے والی غذاؤں مثلاً چائے اور الکوحل وغیرہ سے بچنا چاہیے۔

گرووں کی انفیکشن سے بچنے کے لئے کاربوئیڈ ڈرگس ہرگز استعمال نہ کریں کبھی کبھار تھوڑی سی پی چائے سے بھی دودھ یا کریم کے بغیر بہتر رہے گی۔

پانی:

پانی کو پیتے ہوئے اسے دو تین بارنگلی کے انداز میں منہ میں مچھاتے ہوئے چبانے کے انداز میں منہ ہلاتے ہوئے اندر لے کر گھٹیں تاکہ منہ کے اندر غذا دودھ کی حرکت پانی کے ساتھ بخوبی مل جائے اس لئے پانی کے بڑے بڑے گھونٹ نہ لیں بلکہ چھوٹے چھوٹے گھونٹ لیتے ہوئے عمل کریں یہ دے کے لئے مفید ہے۔

ہر روز پانی بکثرت نوش کریں جو کہ خون کی کمی اور گرووں کے خراب فعل کو دور کرنے میں مفید و موثر ثابت ہوگا۔

صحیح عادات اپنانا ہمیں پانی خراب استعمال کریں بلکہ اسے دوائی کے انداز میں استعمال کریں تو جسم کی حالت بہتر ہوگی اور ہیجر ٹیشن سے نجات ملے گی۔

گرووں کی بہتری کے لئے خوب پانی پینا چاہیے تاکہ سرد سے پیدا نہ ہوں ایسا پانی بکس جس میں بیماری Lithia نہ ہو بلکہ ایسا Lithia ہو جس میں چونا اور گندھک کی کافی مقدار ہو۔

انڈے اور ڈیری مصنوعات

کھن:

سوال: کدھوں کے پیچھے شدید کھن اور سو جن کی کیا وجہ ہے؟

جواب: نظام انہضام کی اعصابی قوتوں Sympathetic اور مرکزی نظام اعصاب کے درمیان ہم آہنگی کی کمی کی وجہ سے یہ تکلیف لاحق ہوتی ہے اس لئے ہر طرح کی چکنائی سے پرہیز لازم ہے۔

تاہم کھن استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں اس لئے بزیوں کو کھن میں تیار کر کے استعمال میں لایا جانا چاہیے۔

چکنائی زیادہ مقدار میں استعمال نہ کریں بزیوں کھن دہی استعمال کریں اور پکاتے ہوئے پانی کم استعمال کریں تاکہ بزیوں کے نمکیات اور اصرقات مٹانے نہ ہوں۔

چکنائی کا زیادہ استعمال جسم کے لئے مناسب نہیں ہے کیونکہ معدے میں اسے ختم کرنے کی صلاحیت زیادہ نہیں ہے کھن دہی چکنائی اور پیچہ وغیرہ کا مناسب استعمال بہتر ہوگا۔

بہتر انہضام کے لئے الٹکی کی حامل غذائی استعمال کریں کیونکہ جیزابی کی حامل غذا میں تکلیف کا باعث بنتی ہیں اظہار استعمال کرتے ہوئے اس کی سفیدی کو لپیٹھ کر دیں۔

سالم کدھم کی روٹی:

سالم کدھم کی روٹی جسے تین سے چار گھنٹے پکا یا گیا ہو پانی کے مرض میں جسم کثافت دینے کے لئے مفید ہے لیکن یہ زیادہ مقدار میں نہ دیا جائے یہ دلیہ جسم کے نظام میں آنے والی ٹی بی کی خرابیوں کو دور کرنے کیلئے ضروری دوا منتر کا حامل ہوتا ہے۔

غذرووں کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی سالم کدھم کا مندرجہ بالا طریقے سے تیار کیا گیا دلیہ

دیں جو کہ جسم کو آثرن، مسطر اور دامن بالخصوص دامن بی دن مہیا کرے گا جو کہ جسم میں سرکولیری قوتوں کی بہتری کے لئے کارآمد ہے یہیدلہ خون کی کمی کو دور کرنے کیلئے بھی بہترین ہے۔
جسم سے فاسد مادوں کے اخراج کے لئے مندم کو کرش کر کے بنایا گیا دلیہ مفید ہے۔ اور اگر اس کے ساتھ دودھ ملا لیا جائے تو زیادہ بہتر ہوگا۔

بکرے کا گوشت:

ایسی خوراک استعمال کریں جو کہ آثرن کی حامل ہو اور مسلم کے ساتھ مطابقت کرتے ہوئے جزد بدن بن جائے گوشت کم از کم استعمال کریں سوائے بکرے کے گوشت کے جو کہ ضروری غذا کی اجزاء کا حامل ہوا ہے بکرے کا گوشت چکنائی کے بغیر روست کریں بکرے کے گوشت کے پتلے حصے جو کہ روغنیات سے بھرپور ہوتے ہیں زیادہ مناسب ہیں۔ بکرے کا گوشت خون کی کمی کو دور کر کے جسم کو مضبوط اور توانا بناتا ہے۔

کلیجی:

کلیجی کا شام کے کھانے میں استعمال ہانسنے کے لئے مفید اور کمزوری رفع کرنے کیلئے بہترین ہے۔ اس کے استعمال سے قوت سے جسمانی میں بہتر تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔
جسم کو توانا بنانے کے لئے دامن سے بھرپور غذائیں استعمال کریں مثلاً کلیجی لیکن اسے دیگر چکنائیوں کی بجائے مکھن میں تیار کرنا بہتر ہوگا۔

اعصابی کمزوری اور مرگی کے لئے گوشت سے پرہیز یا کم گوشت استعمال کرنا بہتر ہوگا لیکن کلیجی مفید ہوگی جو کہ مناسب مقدار میں کھائی جائے تو اعصاب پر عمدہ اثرات کی حامل ہوگی۔
خون کی کمی کو دور کرنے کیلئے شام کے کھانے میں ہفتے میں ایک بار برائلہ کلیجی کھانا کافی ہوگا یہ خوراک باقاعدگی سے استعمال کی جائے تو چھ تا آٹھ مہینوں کے دوران وزن 150 پاؤنڈ کی تارل سطح تک آ جائے گا۔

سوال: کیا شس سرخ گوشت چھوڑ دوں اگر جواب ہاں میں ہے تو کتنے عرصے تک چھوڑے رکھوں۔

جواب: اگر سرخ گوشت چھوڑنا ہوتا کلیجی کا استعمال جاری رکھیں۔
وقع الفاصل کے لئے دوپہر کو چھڑے کی کلیجی اور بڑے بڑے چدن والی ہنری استعمال کریں شام کو بھی کلیجی استعمال کریں جو کہ فرائی نہ کی گئی ہوئی بی کے مرض میں بھی ہفتے میں دو تین بار کلیجی کھانا مفید ہے۔

چھلی اور سمندری خوراک:

سوال: کیا آپ کے ذات بیماری کا باعث ہیں؟

جواب: نہیں۔ مندرمطلق کے معانی سے معلوم ہوتا ہے کہ یہ غدودی افعال میں خرابی کی وجہ سے ایسا ہو رہا ہے یا پھر قحطی رانہ گھٹنڈی یا قحس کا کردار کی جتا پورم کے ساتھ مل کر اثر انداز ہو رہی ہے اس لئے ایسی غذائیں استعمال کی جائیں جن میں آئینڈین اور کالسیم کی وافر مقدار پائی جائے سمندری چھلی اور قحس سمندری غذائیں یوڈا اس مقصد کو پورا کرتی ہیں۔

اڑے ہال کر استعمال کرنا بہتر ہے بہ نسبت فرائی کرنے کے۔ جب پانی ابلنا شروع کرے تو اس میں اڑو ڈال دیں اور اسے پانچ منٹ تک اگلنے دیں۔ پانچ منٹ سے زیادہ نہ اہالیں ورنہ اڑو تیار ہو جائے گا۔ اڑے کی زردی نیچے کو بے دیں اور سفید یا ماں استعمال کرے جو کہ عمومی کمزوری رفع کرنے کے لئے موثر ہوگی۔

اڑے کو کم ہی استعمال کریں۔ وہ بھی فرائی نہیں بلکہ ابلے ہوئے ہونے چاہئیں۔

سوال: چھلی کا تیل ٹولا دیا دامن وغیرہ جسمانی نوکے کے لئے قدر معاون ہوگا؟

جواب: یہ تمام اجزاء اور دوزمر کی خوراک کے ذریعے حاصل کرنا زیادہ بہتر ہوگا اگر مندم یا جوکا موٹا دلیہ استعمال کیا جائے یا پھٹکھٹیاں پکا کر کھائی جائیں تو مندم بھالا اشیاء بخوبی حاصل ہوں گی اس کے ساتھ ہی روزانہ اڑے کی زردی استعمال کریں تو خالی دامن لینے کی نسبت یہ زیادہ بہتر انداز میں جزد بدن نہیں گئے۔

تولنج:

صبح تڑپنے پہلوں کی غذائیں اور اس کے 30 یا 40 منٹ بعد اڑے کی زردی استعمال

کریں اور ساتھ دیہ یا سیریل استعمال کریں۔ یہ صبح کے ناشتے کے حوالے سے بہت بہتر ثابت ہو گا۔

جنا بوٹرم کے لئے درج ذیل غذا تھوڑی بہت تبدیلی کے بعد استعمال کریں۔
صبح: نیم ایلٹا طرہ (زردی ملیں، سفیدی چھوڑ دیں) کیونکہ سفیدی میں ہانسنے کے حوالے سے سخت اجزاء ہوتے ہیں نیز اس میں البومین کا مادہ بہت زیادہ پایا جاتا ہے جو کہ ایئر ریل گینٹ اور ہائپر وکس علاقے میں پائے جانے والے غددوں کے معاملات پر برا اثر ڈالتا ہے۔

سوال: غددوں کے عدم توازن کے حوالے سے اس طرہ کی زردی کا استعمال کیسا رہے گا۔
جواب: اس طرہ کی زردی بہت بہتر رہے گی یہ صبح کے ناشتے کے ایک حصے کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔ اس کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ اس طرہ کو لالے کے بعد اس کی زردی کو سٹل کر کھانے والی کسی چیز میں ملا کر استعمال کریں۔

غددوں کے لئے کبھی سبزیوں یا بطور سلاطین استعمال کرنا بہت موزوں ہے اس میں اس طرہ بھی شامل کیا جاسکتا ہے سخت اس طرہ (یعنی زردی) کو تڑپ دینا بہتر رہے گا۔

سوال: کیا تڑپے چلوں کے بوس کے ساتھ ناشتے میں کوئی اور چیز بھی استعمال کی جانی چاہیے؟

جواب: بالکل نہیں تاہم کبھی کبھار ناشتے میں یا شام کے کھانے میں ایک ایلٹا طرہ شامل کیا جاسکتا ہے۔ بے چھنے آنے کی روٹی یا ملک ٹوسٹ کے ساتھ اس طرہ استعمال کرنا عمومی کمزوری کے لئے بہتر رہے گا۔

پزلری:

پرعدوں کا گوشت محل ٹھہرنے کے لئے بہت مفید ہے۔ یہ اس طریقے سے پکا یا جائے کہ گوشت کے ساتھ ہڈیاں بھی لگی رہیں اور ان کا کچھ حصہ اس طرح جڑو بدن بنایا جائے مچکن کی گردن کی ہڈیاں چرائی جائیں پھر لپک جس کو چایا جائے جس سے ختمین کو کشیم حاصل ہوگا۔
باؤی بلڈنگ اور ٹی بی کے لئے چکن اور چکن روٹھ بہت موزوں ہے۔ چکن کو ان پائلڈ

چاولوں یا دیگر اجناس کے دیوں وغیرہ کے ساتھ یا برتھ یا سوپ کے ساتھ استعمال کرنا فوائد کو دو چند کر دیتا ہے۔ چکنائیوں سے پرہیز کیا جائے اور صرف انہی چیزوں پر توجہ مرکوز کی جائے جو کہ باؤی بلڈنگ کے لئے بہتر ہیں۔

وقع الخافصل کے لئے انکور اور پکوتے کی ڈاہٹ استعمال کریں صبح تڑپے چلوں کا بوس استعمال کریں جبکہ دیگر کھانوں کے دوران سبزیوں کے بوس استعمال کریں آٹھ سے دس دن تک بتدریج انکھات بڑھاتے رہیں اور اس کے بعد بتدریج خوش غذا کی طرف آئیں بالخصوص شام کے کھانے میں مچکن یا شبن بہت کم مقدار سے شروع کریں اس کے بعد اس کے کچھ دیر بعد شیڈو چکن برائلڈ چکن اور کچی ہوئی سبزیوں استعمال کرنا شروع کریں لیکن چکنائی بالکل نہیں ہونی چاہیے حتیٰ کہ سبزیوں اور کچن بھی شبنم کو کر میں یعنی دیگی انداز میں پکائی جانی چاہئیں۔

ٹی بی کے مرض میں چکن کو روزانہ خوراک کا حصہ بنائیں مچکن کو فرائی نہ کریں بلکہ روست نہ کریں اسے اوون میں اس کے اپنے جوس کے اندر پکے دیں برائلڈ اور سیلڈ چکن زیادہ بہتر رہے گا۔ اس طرح جڑو بدن بن کر جسم کو طاقت پہنچانے کا اور ہانسنے کے لئے بھی مفید ہوگا چکن کا سفید حصہ مناسب مقدار میں کھانا چاہیے۔

خوبانی:

خیال رہے کہ خوراک ایسی استعمال کریں جس میں حیزا بیت پیدا کرنے والے مادے کم سے کم ہوں یعنی ایسی خوراک جس میں زیادہ نشاستہ اور پروٹین ہو جس کے اندر مواد نظام افراح کے لئے مدد معاون ہوتا ہے چلوں میں خوبانی امراض جنس اور نظام افراح کے لئے بہترین ہے۔ خشک خوبانی ایک پختے میں دو سے تین بار لی جانی چاہیے خشک کی گئی خوبانی پکی خوبانی سے زیادہ بہتر ہے۔ خوبانی کھانے کے بعد یا کھانوں کے درمیان استعمال کرنا اچھا ہے۔

کیلا:

ایسے سسٹم پر کیلے کا بوجھ نہ آنے دیں بشرطیکہ وہ قدرتی انداز میں خوب کپے ہوئے ہوں۔ کمزوری میں کچا کیلا اچھا نہیں رہے گا تاہم بہت زیادہ نرم چتر والی کیلا حیزا بیت دور کرنے کیلئے

مناسب مقدار میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔

خوراک میں وہ اشیاء زیادہ استعمال کریں جن میں وٹامن بی ون کی مقدار خاطر خواہ پائی جاتی ہے جو کہ سبز رنگ کی غذاؤں میں وافر ہوتی ہے اس لئے خوب کچے ہوئے کیلوں کو اپنی خوراک میں شامل کرنا چاہیے جو کہ بدن کو مضبوط کرنے کیلئے اہم ہے۔

دماغ اور دیر سے بچنے کیلئے مضامینوں سے احتراز کرنا لازم ہے کیونکہ یہ خون اور اعصاب کے مرکزی بالائی نظام میں رخنہ ڈالتی ہیں۔ اس سے بچنے کے لئے کیلئے استعمال کئے جاسکتے ہیں جو کہ زیادہ تر کچے ہوئے ہوتے چاہیں۔ لیکن اگر کبھی کبھی تھوڑے سے کچے بھی ہوں تو کوئی حرج نہیں ہے۔

سٹراہیری:

قبض اور اعصابی تکلیف سے بچنے کیلئے صبح تر شیلے پھلوں کے جوس پئیں اور اس میں تھنڈی پانی لائے کے لئے تازہ سٹراہیری کریم کے ساتھ استعمال کریں۔

نزول زکام اور سردی سے بچنے کے لئے سٹراہیری مناسب مقدار میں کھائیں۔

غددوں کی ناقص کارکردگی میں سٹراہیری سے پرہیز کیا جانا چاہیے۔

کینسر میں سٹراہیری یا حیرانیت پیدا کرنے والے پھلوں سے احتراز کریں۔

ترشیلے پھل:

جینیٹک کم از کم استعمال کریں بالخصوص جب ترشیلے پھل بھلہ بخوراک لئے جارہے ہوں تو جینی بالکل استعمال نہ کریں بلکہ جب استعمال کریں یا کوئی ایسی چیز جس سے ان کا ذائقہ اچھا لگے غددوں کی ناقص کارکردگی میں صبح ترشیلے پھلوں کے جوس یا ان کا گودا لیں اس کے ساتھ سالم کنڈم کا براؤن نوٹ بھی استعمال کریں۔

قبض رفع کرنے کے لئے قبض کشا انڈیا استعمال کی جانی چاہئیں اور اگر وہ ناپاتی نوعیت کی ہوں تو اور بہتر ہے۔ لیکن اگر روزانہ ایک بار ترشیلے پھل کھائے کے طور پر استعمال کئے جائیں تو مزید کسی غذا کی ضرورت ضرر ہے۔

سب سے پہلے حیرانیت پیدا کرنے والی غذاؤں سے اجتناب برتنا شروع کریں لیکن بعض حیرانی مادوں کی ضرورت انسانی جسم کو ہوتی ہے جو کہ ترشیلے پھلوں میں پائے جاتے ہیں لیکن ترشیلے پھلوں کو بعض دیگر غذاؤں سے ملنا نقصان دہ ہوتا ہے مثلاً انہیں کسی بھی قسم کے سیریل کے ساتھ استعمال نہ کریں جوس کے ساتھ کو بھی استعمال کیا جائے جو کہ ایسا مواد تیار کرنے کے لئے اہم ہوتا ہے جو جسم میں Lactals کی کارکردگی بڑھا کر قبض رفع کرنے کا سبب بنتا ہے۔

سوال: کیا نشائے اور مضامین خوراک سے خارج کر دینے چاہئیں یا انہیں کسی حد تک استعمال کیا جائے۔

جواب: انہور کا جوس شوگر میا کرتا ہے جو کہ انسانی جسمانی نظام کے ساتھ مطابقت میں استعمال میں آتی ہے جس قدر ضروری ہوتی ہے اور اس سے سسٹم میں چینی اور نشائے کی ضرورت بھی کم محسوس ہوتی ہے۔ نشائے کا دور بڑے کے لئے ضروری ہوتا ہے لیکن اگر انہوروں کو کبھی کبھار کھانے کی بجائے روزانہ خوراک کا حصہ بنالیا جائے یا اس کا جوس باقاعدہ دیا جائے تو وہ کیلوں پر بھی پوری کروے گا۔ اور دیگر غذاؤں میں صرف اس وقت استعمال ہوں گی جب ان کی طلب جسم محسوس کرے گا۔ اس طرح انہور بھوک کو کنٹرول کر کے جسم کو صحت مند بناتا ہے۔

مونٹا پادور ان نظام اخراج فضلہ کی خرابی جسم سے زہریلے اور قاسد مادوں کو دور کرنے کی عدم صلاحیت اعصاب کی حرکی توانائی کو متاثر کرتے ہیں انہور کے جوس کی ڈائٹ کو جاری رکھیں۔ دو اونس گرپ جوس میں ایک اونس سادہ پانی (سوزا انہیں ہوتا چاہیے) ہر روز چار مرتبہ پئیں یہ مشروب ہر کھانے سے ادھا گھنٹہ پہلے اور آخر میں سونے سے پہلے نوش فرمائیں۔ یہ جسم کو مناسب اعزاز سے قدرتی جینی بھی فراہم کرے گا۔ اور صحت پا جاتا رہے گا۔

مونٹا پادور کرنے کے لئے خالی پانی کی بجائے گھاس پانی اور ادھا گھاس گرپ جوس ملا کر دن میں چار چار پانچ بار استعمال کریں۔

سوال: براہ مہربانی وضاحت کریں کہ پانی کیوں نہ استعمال کیا جائے!

جواب: اس لئے کہ جسم کے اندر مخصوص توہیں اور رسائیں بدن کی ضروریات پوری کی جا

سکیر۔

سوال: گرہ پ جوں کوئی خاص قسم کا ہونا چاہیے۔

جواب: تازہ اور خالص گرہ پ جوں ہونا چاہیے۔

سوال: مونہا پودہ رکرنے کے لئے ڈاہیٹ پلان کیا ہونا چاہیے۔

جواب: ہر چیز کھا سکتے ہیں سوائے آلوؤں اور واٹ بریڈ کے گرہ پ جوں کے گلاس روزانہ نکلیں جو کہ ہر کھانے سے آدھا گھنٹہ پہلے نیز سوئے سے آدھا گھنٹہ پہلے استعمال کئے جائیں اس کے لئے تین حصے گرہ پ جوں اور ایک حصہ سادہ پانی ملا کر استعمال کریں ہر بار جوں پینے کے لئے کم از کم پانچ تا دس منٹ صرف کریں یعنی جوں آہستہ آہستہ گھونٹ گھونٹ کر کے نوش کیا جائے۔

سبزیوں:

آلوہ، شافم، چندر اور اس طرح کی دیگر سبزیوں میں مرض میں مفید ہیں۔

چندر مویاں اور چٹا چٹا کو لدن کو کھوتے دیتے ہیں نیز نظام اخراج اور جسمانی قوتوں کے عدم توازن کو بہتر بناتے ہیں۔

چوں والی سبزیوں مکی اور مکی دونوں طرح استعمال کی جائیں۔ لمبی شکل کی سبزیوں سے چوں والی سبزیوں زیادہ بہتر ہیں تاہم گجریں مکی یا مکی ہر طرح استعمال کرنا مفید ہے آلوہ پختے میں صرف ایک بار استعمال کریں۔ اس طرح آپ نظام انہضام اخراج کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

پنے کے لئے دھنسن بی سے بھر پور غذا نہیں استعمال کرنا چاہئیں جو کہ ماں کے لئے بھی بہتر ہیں لیکن یہ زرد چوں والی سبزیوں کے ذریعے ہی استعمال کی جائیں کہ جو ہر کی شکل میں مویاں کی سپیل کے ذریعے۔

عمومی کمزوری کے لئے دھنسن بی ون کی سپیل کی شکل میں ڈاکٹری زہر مانی دے سکتے ہیں لیکن انجکشن کے ذریعے یہ ٹھیک نہیں ہے۔

دھنسن بی ون کی حامل غذا نہیں اعصاب اور خون کے نظام کو کھوتے دیتی ہیں یہ زرد رنگ کی سبزیوں اور پھلوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ سبزیوں بڑی مقداروں میں استعمال کی جانی چاہیں۔

لب کی شکل کی سبزیوں مثلاً تازہ پھلیاں وغیرہ کم چھینائی میں پکانی جائیں تاکہ ان کے

دھنسن کے حامل مرقات خالص نہ ہوں۔ ان کا استعمال چوت گئے سردی گئے کے بعد مفید ثابت ہوگا۔

سوال: جسم اور دماغ کو کھوتے دینے کے لئے کونسی سبزیوں استعمال کریں۔

جواب: سبز رنگ کی سبزیوں جو کہ لمبی شکل کی ہوں یہ مکی بھی کھا سکتے ہیں اور پکا کر بھی پھلیاں بھی اس میں شامل ہیں جو کہ جسم میں قوت برداشت میں بھی اضافہ کرتی ہیں سبز پھلیاں آنکھوں کے امراض میں بھی مفید ثابت ہوں گی۔ یہ خون کی کمی کو بھی دور کرتی ہیں اور ذیابیطس میں بھی مفید ہیں۔

سوال: آنکھوں کے علاج کے لئے کیا چیز لگا سکیں؟

جواب: شام کے وقت آنکھوں پر پانچ پانچ مساج کریں اس کے علاوہ سبزی کو روزمرہ ذہنی کا حصہ بنالیں کیونکہ یہ آنکھوں کے لئے بہتر ہے۔

موما، مانعہ حامن اور عمومی جسمانی کمزوری میں گوشت کی بجائے سبزی پر زیادہ توجہ دیں سبزی کا استعمال بہت مفید ہوگا۔

دسے کے مرض میں گوشت بہتر نہیں ہے سوائے چکن اور بھلی کے اور وہ بھی زیادہ مقدار میں نہیں ہونا چاہیے اس کے ساتھ ساتھ سبزیوں خاص طور پر مفید موثر ہیں۔

خون کی کمی دور کرنے کے لئے ایسی خوراک یا پھلوں سبزیوں لیں دھنسن بی ون اور بی پلا جاتا ہو جو کہ ان سبزیوں میں ہوتا ہے جو کہ صرف رنگ کے حوالے سے چلی ہوں بلکہ فطری طور پر چلی ہوں کھانے میں روزانہ ایک بار سبزی کا استعمال لازم کر لیں خون کی کمی دور کرنے کے لئے سبزی کو مختلف طریقوں سے کاٹ کر جیٹائن میں پکائیں اور پختے میں تین بار استعمال کریں۔

تیزابیت، پٹم اور سردی سے بچنے کے لئے سبزیوں زیادہ مقدار میں نہ کھائیں نہ ہی سبزیوں گوشت زیادہ کھائیں بلکہ ہر چیز مناسب اور مناسب مقدار میں استعمال کریں۔ سبزی کو جیٹائن کے ساتھ ملا کر کھانا یا پھلوں آنکھوں اور کانوں کے لئے از حد مفید ہے قبض اور سکن کیشر میں بھی سبزی استعمال کرنا بہتر ہے۔

نوٹ:

ایچ کرکسی کی مندرجہ بالا ریٹھز صرف اس کی طبیاتیاتی کی صلاحیت ظاہر کرنے کے لئے مثال کے طور پر درج کی گئی ہیں کیونکہ ایچ کرکسی کی نفس کے دل و دماغ کے ساتھ طبیاتیاتی کا سارا ربط کر کے اس کے جسم کے اندرونی نظام کا حال جان لیتا تھا، عموماً نوعیت کے مشورے استعمال میں لائے جاسکتے ہیں لیکن چونکہ یہ مخصوص لوگوں کے لئے ریٹھنگ دی گئی تھیں اس لئے ڈاکٹر سے مشورہ ضروری ہے۔

☆☆☆

باب نمبر 18:

طبیاتیاتی سے علاج

علم طبیاتیاتی جو ماضی میں علم روحانیات کہلاتا رہا ہے اور جس کا اصل مقصد حیات ہی روز اول سے انسانی زندگی کے مسائل، الجھنوں اور پیاریوں کا علاج ہے۔

جیسا کہ آپ جانتے ہیں کہ طبیاتیاتی انسان کی ذہنی قوتوں کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے بقول نامور کیا یادان اور طبیب پراسٹیس۔ (سولہویں صدی)
"فطرت ہر مرض کا خود علاج کرتی ہے"

اس کی یادان کے اس قول میں انسان کے اس انفرادی اعتقاد و یقین کی طرف اشارہ ہے جو ہر انسان میں موجود ہے جسے ہم روحانی علاج کا نام دیتے ہیں اس کی بنیاد انسان کا اعتقاد و یقین ہی تو ہے اور اس یقین و اعتقاد کے سہارے دنیا میں کئی کئی علاج مریضوں نے شفا پائی ہے کبھی دشتم ہونے والے حزن و غم و یقین و اعتقاد کے سہارے چلے گئے اور جن عارضوں میں دنیا بھر کی رواؤں نے کوئی کام نہ کیا وہاں یقین و اعتقاد کا رگر ہوا۔

روحانی طریقہ علاج صدیوں پرانا ہے انسانی تہذیب کی ابتدا ہی سے یہ طریقہ رائج چلا آ رہا ہے جبکہ اس کی تاریخ میڈیکل سائنس کی تاریخ سے بے انتہا پرانی ہے بائبل آخوری مصری یونانی حکمت و علاج کی تاریخ روحانی علاج کی حیرت انگیز کرشمہ کاریوں سے بھری پڑی ہے مصر باطل اور اشوری کی گلیں اس کی کتب میں اس موضوع پر پیش قیمت مواد موجود ہے۔

صدیوں تک روحانی معالجین مریضوں کی مسیبتی کرتے رہے لیکن تعلیم یافتہ ہونے کے باعث انہوں نے تحریری مواد نہیں چھوڑا اور اگر کہیں کچھ چھوڑا بھی ہے تو وہ اسرار کے پردوں میں چھپا ہوا اس صورت میں موجود ہے کہ ان کے بعد اس سے کوئی بھی استفادہ نہ کر سکا اور ان میں سے لاکھوں ایسے تھے جو روحانی علاج کے اسرار کو اپنے سینے میں چھپائے اس دنیا سے رخصت ہو گئے۔

سویڈن کے باشندے، کیسیا دان پرائس کو پہلا محقق روحانی علاج قرار دیا جاسکتا ہے جس نے روحانی علاج پر پھر پور تحقیق کی اور اس تحقیق کے نتائج کو دور جدید کے لیے بطور شکل راہ انمول خزانے کی صورت میں چھوڑا۔ پرائس جو ابتدا میں کیسیا دان اپنی ان حقیقتات کی بدولت مغربی ممالک میں نامور ماہر روحانیات کہلایا اپنی تحقیق اور تجربہ بات کی روشنی میں وہ حیرت انگیز قوتوں کا مالک بن بیٹھا اور وہ اپنے ساتھ ہر وقت ایک گھوڑا رکھتا اور یہ کہتا کہ۔

”اس کی تلوار میں آئینی قوتیں ہیں“

پیرائیس باوجودیکہ ایک ماہر کیسیا دان ہونے کے دواؤں پر کم اور انسان کی عقلی شفا بخش قوتوں پر زیادہ اعتقاد رکھتا تھا وہ اپنے مریضوں کو دوا نہیں تو یہ گنڈے دیتا تھا اور چونک کرتا تھا۔ اگرچہ وہ یہ بات جانتا تھا کہ یہ بے اثر چیزیں ہیں مگر ان پر اعتقاد و یقین رکھنے سے شفا بخشی کی جو کئی روحانی قوت روحانی لوگوں سے پیدا ہو جاتی ہے وہ دواؤں سے نہیں ہو سکتی اور یہ نظریہ اس کے طریقہ علاج کی بنیاد تھا۔ حقیقت کی نظر سے بغور جائزہ لیا جائے تو یہ بات واضح طور پر سامنے آتی ہے کہ بہت سی بیماریاں اور امراض جسے ذہنی اور نفسیاتی ہوتے ہیں یہاں تک ہات ہے کہ ان کی علامات جسمانی ہوتی ہیں مثلاً سیلان الرحم، فالج، ہڈیاں، جنون، مرقا، سرخ باد، ہیڈمر، ادھرگ، چھوڑے، سٹچ، سرور، اندھا پن، لکنت، گوبائی کا سلب ہو جانا اور دیگر کئی امراض جو روزمرہ زندگی کا خاصہ ہیں یہ سب بیماریاں اکثر یا کسی جسمانی سبب کے ہو جاتی ہیں اور ان کا سبب نفسیاتی ہوتا ہے جو موجودہ سائنسٹک دور میں ماہرین نفسیات نے اس بارے میں گہری تحقیق کی ہے اور ان امراض کا علاج کا کل تحلیل نفسی میں ڈھونڈا ہے۔

نفسیاتی طریقہ علاج

روحانی علاج بھی دراصل ایک نفسیاتی طریقہ علاج ہے جو نفسی اور نفسیاتی بیماریوں کو حیرت انگیز طور پر دور کر سکتا ہے اس شفا بخش قوت کا تعلق دراصل انسان کے ذہنی اعتقاد سے ہے روحانی معالج دراصل اپنے حسی اور ادراک کے ذریعہ ٹیلی رابطہ سے مریض کی اس قوت کو بحال اور تیز کرتا ہے اور اس کے لیے وہ اپنے ذہن کے اندر پوشیدہ خیالات کی اس قوت کو کام میں لاتا ہے جہاں تک ابھی بھی جدید ماہرین نفسیات اور سائنسدانوں کو سائنسی حاصل نہیں ہوتی اور ایسے روحانی

معالج کو اس کے خالق کی طرف سے خصوصی علیہ ہوتی ہیں۔

انسانی جسم ایک جیٹری کی مانند ہے ایک فزیکس ایکٹ بلکہ اس سے بڑھ کر ایک ایسی لیبارٹری کی حیثیت رکھتا ہے جہاں خود شفا یاب مادہ پیدا کرتی ہے ان کو جسم کے مختلف حصوں کی طرف ضرورت کے مطابق چلائی مینا کر کے ان خواہش کے خلاف سد سکندری بناتی ہے۔ اور اس طرح علاج کرتی ہے۔ اس کی مثال ہمارے جسم کے متعدد غدودوں کا ایڈرلین (Adler Naline) اور کارٹوسون (Cartosone) جیسی طاقتور اور روٹا طوتوں کا پیدا کرنا ہے جو جیٹری رابطے کے ذریعہ صحت یابی کے لیے استعمال ہوتی ہیں۔

ذیل میں ٹیلیجیٹھی کے ذریعہ شفا یابی کے طریقے مختصر لیکن اہم کئے جاتے ہیں۔

قبول ڈاکٹر میگڈیفرائڈ۔

یہ ایک اذنی حقیقت ہے کہ انسانی جسم میں السر، ہیڈمر، کینسر، ہر ذی وغیرہ کا اصل باعث جذباتی ہیجان اور شرمٹ دباؤ کا نتیجہ ہوتے ہیں اور ذہنی جذباتی دباؤ کے باعث انسان بے شمار بیماریوں کا گھر بن جاتا ہے اس لیے ان تمام بیماریوں کے لیے ٹیلیجیٹھی کے ذریعہ انسانی جذبات کے دباؤ کو ختم کر کے انسان کو بخوبی شفا یاب کیا جاسکتا ہے اور اس کے لیے تحلیل نفسی کا طریقہ اولین حیثیت رکھتا ہے۔

ایک یورپی ڈاکٹر سرورڈی شکایت کی صورت میں ذیل کا طریقہ تجویز کرتا ہے جو اس نے بار بار اپنے اوپر آزما لیا اور درست پایا اس کے مطابق جب کبھی مجھے سرورڈی شکایت ہوتی ہے تو میں اپنی ذہنی قوتوں کو تکیا کر کے جسم کے کسی حصے کو پکڑ کر یہ کہتا ہوں۔

”اے میرے جسم کی تمام تر توانیوں تم کو حکم دیا جاتا ہے کہ اس درد کو دور کریں“

بار بار اس کے اس حکم سے سرورڈی دور ہو جاتا ہے۔

اس طرح جوڑوں کے درد کے لیے ڈاکٹر ڈیویو نے یوں علاج کرتے ہیں کہ اپنے جسم کے ہجڑوں کی ایک ایک انگلی کو باری باری پکڑیں اور کل قوت کے ساتھ اپنے جسم کو بے ہدایت دیں اور بار بار دیں۔ اے میرے جسم اپنی تمام تر توانیوں سے میرے اس درد کو میرے اعضاء سے ختم کر دیں۔

اس طرح ہادی ہادی ہارنگی کو پکڑ کر یہ ہدایت دیتا رہے اور اس وقت تک یہ عمل جاری رکھے جب تک درد ورنی ٹھیک نہ ہو جائے اس طرح چند دنوں کے اندر جوڑوں کا درد غائب ہو جاتا ہے۔
بقول ڈاکٹر ڈیوڈ ہیوے:

گردن کے اوپر سر خادوں کا علاج یہ ہے کہ دونوں ہاتھوں سے اپنی گردن کو پکڑ کر پوری توجہ اور یکسوئی کے ساتھ اپنے جسم کی شکل کو توجہ کو توڑ کر اس کی گردن کو سر خادوں سے پاک کر دیں چند ہیم کے مسلسل عمل سے سر خادیں مکمل طور پر ختم ہو جائے گا۔

اسی طرح وزن گھٹانے کے لیے اور موٹاپا دور کرنے کے لیے ڈاکٹر ڈیوڈ ہیوے ذیل کا طریقہ تجویز کرتے ہیں جو سب سے پہلے انھوں نے اپنے اوپر اپنا 350 پونڈ وزن کم کرنے کے لیے آزمایا تھا اور اس طرح اپنی ذہنی اور بدلتی ارادی کی بدولت ایک سال کے عرصہ میں اپنا وزن 238 پونڈ تک لآ یا۔

اس مقصد کے لیے ملی جیسی کے اصول بنی کے کو آزمایا گیا اس کا طریق علاج وہ یوں بخور کرتے ہیں۔ سب سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے یہ معلوم کر لیں کہ روزانہ کسی قسم کی غذا استعمال کرنی چاہیے اور کوئی طاقت ور غذا کو ترک کر دینا چاہیے۔

ڈاکٹر کا مشورہ آپ کی صحت اور جسمانی معائنہ کے بعد مناسب ترین ہوگا۔

اب ہر روز کرے میں تجا آئیے کے سامنے کھڑے ہو جائیں اور اندر دیکھ کر علاوہ تمام کپڑے اتار دیں۔ سر سے پاؤں تک اپنے جسم کا جائزہ لیں اور پورے یقین و اعتماد کے ساتھ بلند آواز سے خود کو کہیں۔

”میں پوری قوت ارادی کے ساتھ اپنا وزن کم کرتا ہوں“ اس جملے کو بار بار دہرائیں۔
 خدا کے ذریعہ وزن کم کرنے کے بارے میں ڈاکٹر کے مشورہ سے ایسی غذاؤں کی ہفتہ وار فہرست تیار کریں جو آپ ہفتہ بھر میں اپنی من پسند خوش کے مطابق روزانہ ایک بار کھا سکیں اور مقدار کا خاص خیال رکھیں کہ وہ ڈاکٹر کی تجویز مقدار سے زائد نہ ہو اس کے بعد پھر آئیے کے سامنے جائیں اور وہی جملہ بار بار دہرائیں۔

”میں اپنا وزن کم کرنا چاہتا ہوں میرا وزن کم ہو رہا ہے۔“

اس کے بعد بتدریج کم کھانے کی مشق شروع کر دیں اس سے بھوک اور بڑھنے کی تھکن اس خواہش پر قابو پانا ضروری ہے زیادہ بھوک کی صورت میں اسے چھپ سے لیں مخاطب ہو کر کہیں۔
 ”میں اس سے زیادہ کچھ نہ ملے گا اتنا ہی کافی ہے“ چند ہیم کے اندر اندر آپ کو اس کے حیرت انگیز نتائج دیکھنے میں ملیں گے۔

کسی بھی کھیل میں کامیابی کے لیے ذیل کا طریقہ بہتر ہے اس مقصد کے لیے کسی کھیل میں جی حصہ لینے سے قبل بار بار ملی جیسی کی قوت ارتکاز کے ذریعہ تمرین کریں۔

”مجھے اچھے کھیل کے مظاہرے کے ذریعہ ہر حال میں اس کھیل میں نمایاں کامیابی حاصل کرتا ہے“ غشیات چھوڑنے کے لیے ذیل کا طریقہ بے حد مفید ہے سب سے پہلے اپنے ذہن میں اس نشہ سے چھٹکارے کے لیے ایک تاریخ مقرر کر لیں اور پندرہ اور دہ کر لیں کہ اس دن سے آپ یہ نشہ کرنا چھوڑ دیں گے کسی کو بتائے بغیر بس اپنے ذہن میں قطعی فیصلہ کر لیں۔

اس کے بعد ذہن میں یہ بات ٹھانیں کہ جو بھی نشہ میں کر رہا ہوں وہ بے حد نقصان دہ اور مضر ہے اور میری صحت کو اندر ہی اندر دیکھ کر طرح چاٹ رہا ہے اپنی توجہ میں بیٹھ جائیں اور اپنی ذات کو اس طرح سمجھائیں جیسے والدین اپنے بچے کو سمجھاتے ہیں اور اپنے ذہن سے بار بار کہیں کہ وہ نشہ خواہش کی طرح بھی دل میں پیدا نہ ہونے دے گا۔

”چونکہ آپ کا ذہن ایک موثر عمل ہے اس طرح وہ آپ کی نشہ بازی کی عادت کو ختم کر سکتا ہے۔“ شروع شروع میں آپ کے ذہن اور جسم کے درمیان کشیدگی جاری ہوگی اور آپ کو نشہ کی طلب تنگ کرے گی لیکن ذہن بار بار جسم کو کھمکانا انداز میں منع کرے گا کہ فرار نشہ کو ہاتھ نہ لگاتا۔
 تنہائی میں بار بار ایسا تنہم دہرائیں اور اپنے جسم کو اس پر عمل کرنے کے لیے مجبور کریں یہ ”نی“ کے ”کا“ ایک موثر طریقہ ہے جس میں جسم ذہن کے حکم کی تعمیل کرتا ہے اپنی اس کوشش کو راز میں رکھیں یہاں تک کہ آپ اس میں بالکل کامیاب ہو جائیں۔

جیسا کہ کسی حکایف کا علاج باب ”ملی جیسی کی مشق“ کے دوران مضمر اثرات کا پتہ آجوتا“ میں بیان کیا گیا ہے۔ وہ تمام طریقے ملی جیسی کے ذریعہ علاج معالجہ میں بے حد کارآمد اور مفید ہیں۔

نبلی پٹھتی کی مشقوں کے دوران ترسیل

خیالات کے مضمرات:

نبلی پٹھتی کی مشقوں کے جہاں فائدے بھی ہیں وہاں نقصانات بھی ہیں اگر ان مشقوں پر پوری طرح دھیان نہ دیا جائے گا گاہیات پر پوری طرح عمل نہ رہا تو ہونے والے مشقوں کا صحیح ترین استعمال نہ ہوگا تو ان سے کسی طرح کے حادثے لاحق ہو سکتے ہیں ان سے درج ذیل امراض کے پیدا ہونے کا امکان ہے۔

- 1- اعصابی اختلال
 - 2- اعصابی انتشار
 - 3- جسمانی امراض
 - 4- ہتھیلیا (کمی خون)
 - 5- مراض و خفقان
 - 6- دماغی فلور
 - 7- رعشہ
 - 8- التباس حواس
 - 9- گھٹایا
 - 10- جنسی امراض
- ذیل میں مختصر ان کا جائزہ پیش کیا جاتا ہے۔

اعصابی اختلال:

نفسیاتی اصطلاح میں اسے نیوروسس (Neurosis) کہا جاتا ہے یہ مختلف صورتوں میں ظاہر ہوتا ہے۔ اس کے دورے جس شخص پر بھی پڑتے ہیں وہ مختلف دہشوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس سے چھٹکارا پانے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ اس وہم پر بالکل دھیان نہ دیا جائے اگر آپ میں اتنی زیادہ قوت ارادی نہیں ہے تو سب سے پہلے اعصاب کی مشقیں شروع کیجئے اس کے بعد تحلیل نفسی سے کام لیں جب ہی اس سے نجات حاصل ہو سکتی ہے اور یہ کام کسی ماہر کی زیر نگرانی کریں تا کہ اس کی رہنمائی میں اس سے مکمل اور درست طریقے سے نجات حاصل کر سکیں۔

اعصابی انتشار:

یہ بھی اعصابی اختلال ہی سے تعلق رکھتا ہے اور اس کا علاج بھی اس میں دے گئے طریقے سے ہی ممکن ہے۔

جسمانی امراض

بعض اوقات مشقوں کے دوران بعض جسمانی امراض لاحق ہو جاتے ہیں دراصل یہ امراض انسان میں پہلے سے موجود جراثیم ہونے کے باعث لاحق ہوتے ہیں اور نبلی پٹھتی کی مشقیں کرنے والا ان سے تاملد ہوتا ہے جو بعد میں مزمن حالت اختیار کر کے اطلاع ان امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں اس لیے بہتر ہے کہ نبلی پٹھتی کی مشقیں شروع کرنے سے قبل اپنا کھانسی میڈیکل چیک اپ کروائیں تا کہ جسم میں اگر کوئی بیماری موجود ہو تو اس کا قبل از وقت تذکرہ کیا جاسکے۔

کمی خون:

جب شعوری مراکز پر دباؤ ہے حد بڑھ جائے تو جسم میں خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اس میں چہرہ زرد ہو جاتا ہے۔ آنکھیں برقان زدہ ہو جاتی ہیں جسم سوکھنے لگتا ہے چہرے کا سفید گزرنے لگتا ہے ہچکچہوے صحیح طور پر کام نہیں کرتے غرضیکہ سارا نظام جسمانی بکڑ کر رہ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں فوراً کسی مستند اور اطمینان دہانہ ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے اور جلد از جلد اس کا باقاعدہ علاج کرنا چاہیے۔

رعشہ:

یہ مرض دراصل شعور مطلق کی ممانعت سے پیدا ہوتا ہے جب آپ انتقال الکار کی مشقیں کرتے ہیں تو ان کی ضرب شعور بڑھتا ہے شعور مطلق تک پہنچتی ہے یہ خود بخود شعور آپ کے قابو بہ تصرف میں آتا ہے پسند نہیں کرتا لہذا وہ رعشہ طاری کر کے آپ کو ان مشقوں سے باز رکھنا چاہتا ہے۔ کسی بھی یہ رعشہ سخت اشتعال جذباتی گھٹن سہمی کوچ کوچ اور گھر سے احساس برتری و کمتری کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اس لئے ماہرین انتقال الکار کی مشقیں شروع کرنے سے قبل عامل کے ذہن کی صفائی بہت زیادہ ضروری ہے دیتے ہیں اس وقت ذہن کو ہر طرح کے غرضی خیالات سے پاک رکھنا نہایت ضروری ہے۔

گھٹایا:

یہ مرض بھی رعشہ کے ذمے میں آتا ہے جب کسی شعور مطلق جس کی بندیوں کو اپنا مشیخہ چاکر اس پر اپنا اثر ڈالنے لگتا ہے تو بندیاں کو کبھی ہیں اور پہنے اٹھنے لگتے ہیں۔

ان کا تکیف سے نجات کے لیے اول تو کسی مستند ڈاکٹر سے علاج کروادجئے دوم انتقال افکار کی مشقیں شروع کرتے وقت قوت ارادی سے کام لیجئے شمع بینی کی مشقوں اور ترقیبات کے ذریعے اس مرض کا علاج ممکن ہے۔

خفقان:

اس مرض میں انسان بلاوجہ بولتا رہتا ہے جس طرح بخار کی شدت میں ہڈیاں کی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور مریض اول قول بکنا شروع کر دیتا ہے اسی طرح خفقان کا مریض بھی جھک جھک کرتا رہتا ہے خفقان کے مریض کو بے حد گھبراہٹ ہوتی ہے اسے سردیوں میں بھی گرمی محسوس ہوتی ہے راتوں میں اسے اپنے جسم پر چوڑیاں سی رنگتی معلوم ہوتی ہیں خواب بے حد کیسے کے باوجود وہ بیدار رہتا ہے اور اس کی باتیں سمجھ میں نہیں آتیں خفقان کا علاج تحلیل نفسی کے ذریعہ ممکن ہے۔

مراقبہ خیال:

اگر بیمار اس کا معقول علاج نہ کیا جائے تو وہ ترقی پا کر دماغ کو بھی متاثر کر دیتا ہے چنانچہ رفتہ رفتہ اسے باطنی درد و آفتی شہر کا اشتغال میں مبتلا ہو جاتا ہے جسے تعلیمہ مراقبہ کہتے ہیں مراقبہ کی حالت میں آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں ہوش بکھل جاتے ہیں اور انسان تاؤ کش آ کر ہر اس شے کو پرے پرے کر دیتا ہے جس کی وجہ سے اس کا دل کا درد بڑھتا ہے یہ ذہنی عارضہ عجیب موقوف میں اپنا اظہار کرتا ہے۔

بقول ماہر نفسیات:

”بعض جسمی لوگوں پر جب اس مرض کا دورہ پڑتا ہے تو وہ یہ سمجھتے تھتے ہیں کہ دنیا کا فلاح کام ان کے بغیر اور خدا سے لہذا جب تک وہ خود اسے انجام نہیں دیں گے کوئی شخص اس کام کو پا یہ تکمیل نہیں پہنچا سکتا“ اس مابعدیہ کا علاج بھی تحلیل نفسی ہی کے ذریعہ ممکن ہے۔

التباس حواس:

اس میں کسی بھی شخص کو عالم بیداریا خواب کی حالت میں عجیب عجیب صورتیں نظر آتی ہیں جو صرف نظری دھوکا ہوتا ہے مثلاً آپ سو رہے ہیں کسی نے دروازہ کھولا تو آپ کو ایسا محسوس ہوا

جیسے طوفان آ گیا ہے یا کسی کے کرسی پر بیٹھے سے جو چرچا مٹ پیدا ہوئی تو آپ یہ محسوس کرنے لگے کہ آپ کی ہڈیاں ٹوٹ رہی ہیں سردیوں کے دنوں میں ایک شخص کو لاف اڑھا گیا تو اس کو ایسا محسوس ہوا جیسے وہ ہنوں برف تلے دب گیا ہے وغیرہ وغیرہ۔

اس قسم کی کیفیت عالم خواب ہی میں نہیں بلکہ عالم بیداری میں بھی پیدا ہو جاتی ہے مثلاً ایک واقعہ کا شخص سامنے سے آ رہا ہوتا ہے جسے آپ بخوبی جانتے اور پہچانتے بھی ہیں لیکن ایسی حالت میں آپ اسے ابھی سمجھ لیتے ہیں اسی طرح آپ نے کسی شخص کی دیکھ دیکھی تو معلوم ہوا کہ ہوندہ ہوندہ آپ کا بھائی ہے لیکن جب آپ نے بخور اس کی شکل دیکھی تو معلوم ہوا کہ وہ دوسرا شخص تھا۔

تاہم نڈ کی شکل میں مریض کو نہ صرف مختلف آوازیں سنائی دیتی ہیں بلکہ اجماعی فطنتیں بھی نظر آتی ہیں ہڈیاں کے دورے کے دورے کے فریب نظر فریب خیال اور فریب ساعت ہوتے ہیں انتہائی شے میں بھی یہی کیفیت ہوتی ہے اس کا تعلق ہنا نرم سے بھی ہے جس طرح ہنا نرم کے معمول کو دھوکا ہوتا ہے اسی طرح التباس حواس میں بھی دھوکا ہوتا ہے۔

جب آپ انتقال افکار کی مشقیں کریں گے تو ہو سکتا ہے کہ التباس حواس سے آپ کا بھی ساتھ پڑے ایسی صورت میں آپ کو مطمئن ذرا نہیں جاہیے کیونکہ وہ صرف دماغ کو لیکن جب التباس ختم ہو جائے تو حقیقی شایع سے اور یقیناً کی منزل شروع ہوئی تو آپ دھک رہ جائیں گے۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ التباس حواس دراصل بے قابو اعصاب اور بے قابو دماغ کے مشترکہ عمل کا نتیجہ ہوتا ہے اور جب دماغ اور اعصاب آپ کے محسوس بن جائیں گے تو پھر ایسی شکایات پیدا نہ ہوگی۔

انتشار دماغ:

انتقال افکار کی مشقوں میں نا کام رہ جانے کی وجہ سے کبھی عرصہ کے لیے انتشار دماغ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے یہ ایک ایسا فرض ہے جو خود بخود ختم ہوتا ہے لیکن آپ کسی کام میں کھو جاتے ہیں تو وہ خود بخود بخیر ہو جاتا ہے۔

اشتراکِ دماغ کی حالت میں آپ اپنا کوئی بھی کام سکون سے انجام نہیں دے سکتے اگر کچھ لکھنے پڑنے بیٹھیں گے تو سارے جہاں کے واقعات امنڈ امنڈ کر آپ کے ذہن میں آئیں گے اور آپ کا دھیان تباہ لگئیں گے یہ دھیان بٹا ہی اشتراک کہلاتا ہے اور اسے صرف یکسوئی کے ذریعہ ہی قابو کیا جاسکتا ہے۔

بے خودی:

فرض کریں کہ آپ نے سگریٹ لائٹر اپنی جیب میں رکھ لیا ہے لیکن تھوڑی دیر بعد آپ اسے سارے گھر یا دفتر میں تلاش کرتے پھرتے ہیں یا آپ کسی گھٹل میں بیٹھے ہیں لوگ طرح طرح کی باتیں آپس میں کر رہے ہیں لیکن آپ کے کان ان کی باتیں سننے سے قاصر ہیں آپ کا ذہن کہیں اور ہے ایک ایسی دنیا میں جہاں کوئی شخص بھی موجود نہیں ہے کوئی شکل آپ کو نظر نہیں آتی کوئی لو آپ کو نہیں کر سکتی اسے بے خودی از خود لگی کہا جاتا ہے۔

بے خودی بھول سے شروع ہوتی ہے شام کو جب آپ یہ سوچنے لگیں کہ اس دن میں آپ نے کیا کیا کام کئے ہیں۔ تو بہت سی باتیں آپ کو یاد نہیں آئیں گی اور بعض اوقات تو آپ اپنی ہستی کو بھی کسو بیٹھے ہیں۔

یعنی بے خودی آگے چل کر بہت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے اس کا آخری نتیجہ یہ برآمد ہوتا ہے مریض چوبیس گھنٹے دنیا و مافیہا سے باخبر رہتا ہے ذاتی طور پر اس پر کیا جاتی ہے یہ کسی کو معلوم نہیں ہوتا۔ ذاتی ہسپتالوں اور شفا خانوں میں ایسے افراد کی تعداد زیادہ لگے گی جو ہمہ وقت سے حس و حرکت بیٹھے غلام ہیں یوں ہی محسوس رہتے ہیں اور انہیں کچھ بھی خبر نہیں ہوتی کہ ان کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے اس کا علاج اور کتنا زچہ کی مشقوں کو بخوبی انجام دینے سے ہو سکتا ہے جس سے تمام مشکلات رفتہ رفتہ ختم ہو جاتی ہیں توجہ کی یکسوئی سے ہی ایسے مریض کو شفا حاصل ہوتی ہے۔

جذب:

جذب بھی بے خودی سے ملتی جلتی چیز ہے لیکن جذب کے ساتھ جنون کا بھی کچھ نہ کچھ تعلق ہوتا ہے یہاں جنون کے بارے میں کچھ بتانا لا حاصل ہے کیونکہ یہ مرض افکار خیال کی مشقیں

کرنے والے کو بہت کم لاشعور ہوتا ہے ہاں جذب کی کیفیت ضرور پیدا ہوتی ہے۔

جذب در حقیقت بے خودی کی ترقی یافتہ شکل ہے۔

اس کے مریض کو وسیع مکاشفات (غنائی فہمی) غریب نظر اور بے خودی سب ہی چیزوں سے واسطہ پڑتا ہے انہیں ایسا بیٹھے بیٹھے یہ محسوس کرتے لگتا ہے جیسے اس کو مختلف قسم کی فہمی آوازیں سنائی دے رہی ہیں۔ اور وہ خود اپنی ہستی بالکل فراموش کر بیٹھتا ہے چنانچہ ایسے آدمی کو مجذب و جذبہ کہتے ہیں۔

بہر حال ماہرینِ روایت کے مطابق اگر انسان جذب کے بجائے مراقبے سے کام لے زیادہ اچھا ہے کیونکہ جذب ایک مرض کی کیفیت رکھتا ہے۔

جذب کے مریض کو عقلی تعلیم، ہپناٹزم اور سانس کی مشقوں سے شفا حاصل کر سکتے ہیں اگر انتقال افکار کی مشقیں محنت اور توجہ اور احتیاط سے سرانجام دی جائیں تو جذب کبھی بھی ایک مرض کی صورت اختیار نہیں کر سکتا۔

پیٹ کا السر

بقول ڈاکٹر سیکندر فریڈ:

”جذب باقی دو باتوں پر بیان ہوتا السر کا باعث بنتے ہیں۔“

یہ بات تحقیقات کے بعد صحیح ثابت ہو چکی ہے بہر حال اس کے متعلق کوئی مستقل مواد متعین نہیں پایا جاتا حالانکہ حکماءِ مقدمہ اس کا علاج بخوبی جانتے تھے۔

بہر حال اس کا علاج ذہن کی صفائی کے عمل سے ہے اور انتقال افکار کی مشقیں شروع کرنے سے جو شتر ایک عامل کو اپنے ذہن کو ہر طرح کی پر آئندہ خیالی سے پاک رکھنا ضروری ہے۔

جنسی امراض:

انتقال افکار کی مشقوں کے دوران کسی جنسی مرض کے پھیلنا ہو جانے کا بھی اندیشہ ہے اس لئے اگر ایسی کوئی شکایت پیدا ہو جائے تو فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دینے اکثر یہ دیکھا گیا

ہے کہ انتقال افکار کی مشقیں کرنے والے ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں لیکن ذیابیطس کا ہر مرض انتقال افکار کی مشقوں کی وجہ سے بپا نہیں ہوتا اس کی طبی وجوہات بھی ہو سکتی ہیں اگر کسی شخص کو یہ موذی مرض لاحق ہو جائے تو اسے یہ مشقیں کچھ عرصے کے لیے چھوڑ دینی چاہیے اور ڈاکٹروں کو دکھا کر اپنا معقول علاج کرا لینا چاہیے۔

ذیابیطس کے علاوہ دوسرے تمام امراض کی صورت میں انتقال افکار کی مشقیں جاری رکھی جا سکتی ہیں کیونکہ ان مشقوں کے جاری رہنے سے اکثر امراض خود بخود ختم ہو جاتے ہیں لیکن ذیابیطس کا مرض ماہر ٹیلی ہیٹھسٹ کے علاج یا ماہر بن جانے کے بعد بھی باقی رہتا ہے۔

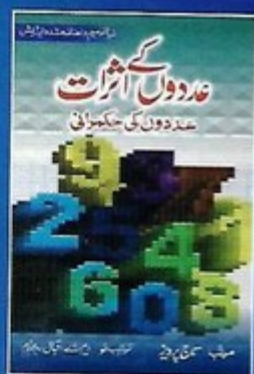
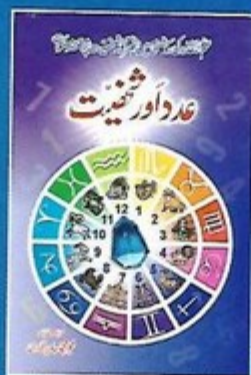
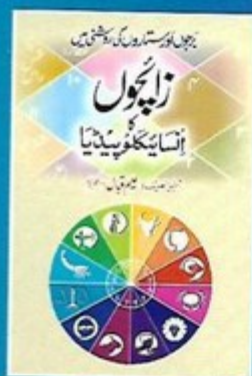
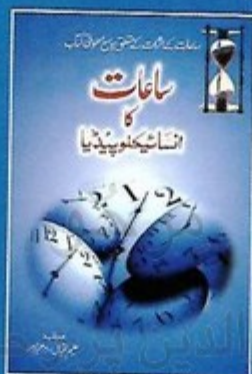
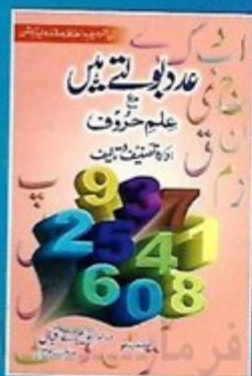
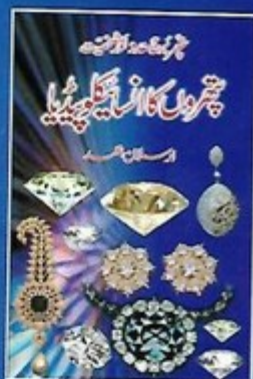
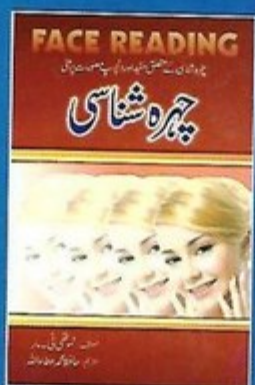
خصوصی ہدایت:

یہ بات انتہائی قابل غور ہے کہ کوئی بھی مرض اس وقت تک پیدا نہیں ہوتا جب تک انتقال افکار کی مشقوں میں بے قاعدگی اور گڑبڑ پیدا نہ ہو۔

اس لئے یہ بہتر ہے کہ آپ ایک وقت میں صرف ایک ہی مشق کیجئے اور جب اس کی معیاد پوری ہو جائے۔ تو پھر دوسری مشق شروع کریں۔ اس طرح آپ بفضل باری تعالیٰ ہر طرح کے امراض سے محفوظ رہیں گے۔

☆☆☆

اللہ اکبر والحمد لله رب العالمین



مشیرانِ کائنات
ہم سے رابطہ رکھیں